

Ein Gebet des Friedens

Gottesdienst: 8. April 2018
Bibeltext: Psalm 131
Reihe: Jahresthema 2018 – Abentüür Gebät (Uralte Worte neu gebetet)

Die Psalmen waren das von Gott inspirierte Gesangs- und Gebetsbuch im alten Israel. Aus dem Neuen Testament wissen wir, dass die ersten Christen mit den Psalmen gelebt haben. In ihren Gottesdiensten und im Privaten haben die Psalmen für ihr geistliches Leben eine überragende Rolle gespielt. Die Psalmen sind unser Schatz, ein Gebetsbuch, und sollen unseren Umgang mit Gott prägen. **Beim Lesen von Psalm 131 begegnen wir jemandem, der inneren Frieden und Gelassenheit gefunden hat.**

Meine Frau Silvia liebt es, gemeinsam zu frühstücken. Wenn wir beide frei haben, darf es auch ausgedehnt und gemütlich sein. In vielen Fällen läuft es so ab: nach gefühlten neunzig Sekunden stehe ich mit der Kaffeetasse auf und gehe wie ein Tiger in der Küche auf und ab. Silvia weiss sofort, dass mich irgendetwas umhertreibt. Vermutlich ist es etwas aus dem Gemeindeleben... Es handelt sich um so eine innere Unruhe. Kennst du diese Stürme, die in einem toben, diese Gedanken, die einem gefangen nehmen, den Frieden rauben, die Freude verkleinern und das Leben anstrengend machen?

Psalm 131 beantwortet die Frage, wie wir zu mehr Gelassenheit und Frieden finden können.

Drei Feinde des Friedens

Wenn ich auf Ursachenforschung für inneren Unfrieden bin, sage ich schnell, dass die Umstände halt schwierig sind. David hingegen ortet die Feinde seines Friedens in sich. **Das ist die entscheidende Erkenntnis!**

Jemand hat einem einen Anti-Psalm 131 gedichtet: *«Liebes Ego, mein Herz ist stolz, ich bin nur mit mir selbst beschäftigt, meine Augen sind hochmütig, ich sehe auf andere Menschen herab. Ich jage Dingen nach, die mir zu hoch und zu schwierig sind, die logische Folge ist, dass ich innerlich ruhelos bin. Das ist ganz natürlich. Wie ein hungriges Baby bin ich ruhelos durch meine Forderungen, Bedürfnisse und Sorgen. Ich setze meine Hoffnungen die ganze Zeit abwechselnd auf alles und jeden.»*

In diesen Worten werden die drei Feinde des Friedens entlarvt und blossgestellt.

Feind Nr. 1: Stolze Selbstverwirklichung

Stolz macht, dass wir uns um uns selber drehen und das Gefühl haben, dass wir zu kurz kommen. Stolze Menschen halten andere Leute auf Distanz, müssen beweisen, dass sie immer recht haben und betonen ihre persönlichen Rechte. Je mehr wir mit uns selbst beschäftigt sind und um uns selber drehen, desto unzufriedener und unruhiger werden wir. Das Klein-bisschen-Mehr fehlt dann an allen Ecken und Enden: Ich will doch nur ein bisschen besser dastehen, etwas mehr Verständnis von meinem Ehepartner, etwas pflegeleichtere Kinder, dass man mit mir etwas sensibler umgeht, etc. Wenn ich nur ein bisschen gesünder wäre, ein bisschen mehr verdienen würde, einen bisschen mehr Freude am Beruf hätte, ein bisschen erfolgreicher als Unternehmer, Handwerker, Student, Vater, Mutter, Pastor wäre. David würde sagen: **Solange du gefangen bist in der Verwirklichung deines eigenen stolzen Lebenstraums, musst du dich nicht wundern, wenn in deinem Inneren Unfrieden herrscht. Das ist völlig normal.** Wörtlich sagt er: *«Herr, mein Herz ist nicht stolz»* (1a). David dreht sich nicht eigensinnig um sich selbst.

Feind Nr. 2: Der Hochmut anderen gegenüber

Stolze Selbstverwirklichung sagt: «*Es geht um mich.*» Der Hochmut sagt: «*Verglichen mit dir, sollte es mir besser gehen.*» Ein grosser Teil unseres inneren Unfriedens geht darauf zurück, dass wir das Gefühl haben, wir müssten uns ständig mit anderen vergleichen. **Beim Vergleichen können zwei Dinge passieren: Entweder fühle ich mich dem anderen über- oder unterlegen.** Beides verursacht inneren Stress, Unruhe und Unfrieden. Wenn ich mich überlegen fühle und auf andere herabblicke, dann muss ich mir andauernd beweisen, dass ich mit Recht auf den anderen herabblicke. Sich ständig beweisen zu müssen, dass man etwas Besonderes ist, schafft enorm viel Unfrieden. Man findet sich im anstrengenden Hamsterrad wieder.

Fühle ich mich hingegen unterlegen, gerät mein inneres Gleichgewicht genauso aus dem Lot. Es sind dann einfach Minderwertigkeitsgefühle, die mich plagen. Genau genommen führt das ebenfalls zu Hochmut. Ich schneide zwar schlechter ab, aber denke: «*Eigentlich sollte ich das haben, was du hast.*» Diese Art von Hochmut ist nicht arrogant, sondern verbittert, verurteilend, neidisch und eifersüchtig.

Dauids Rezept: «*Meine Augen schauen nicht auf andere herab*» (1b).

Feind Nr. 3: Der Wunsch, alles im Griff zu haben

Das meiste, das uns im Leben begegnet, ist sehr fragil oder zerrinnt uns zwischen den Fingern. Vor allem die wichtigen Dinge kriegen wir nicht unter Kontrolle. Das Schicksal sucht sich seine eigenen Wege. Versuchen wir dennoch diese Dinge im Griff zu haben, entsteht Unruhe und Unfrieden.

Will ich beispielsweise sichergehen, dass mich andere mögen, beschäftigen mich unaufhörlich folgen Fragen: Wie wirke ich auf andere? Was denken sie über mich? Muss ich mich anders verhalten? Wenn ich den Werdegang meiner Kinder im Griff haben will, werde ich zum Kontrollfreak und in der Familie entsteht eine Atmosphäre des Drucks, der Anspannung und der Unruhe. Wenn ich sicherstellen will, dass ich gesund bleibe, muss ich Vorsorgeuntersuchungen machen. Der Arzt wird die Augenbrauen heben und mich auf die T-Negativierung im EKG oder den zu hohen Cholesterinspiegel aufmerksam machen. Wir wissen nicht, ob wir morgen so krank sind, dass wir unseren Beruf nicht mehr ausüben können. Wir wissen auch nicht, ob sie uns überhaupt noch brauchen. Wir haben es nicht im Griff! **Wenn wir diese unkontrollierbaren Dinge dennoch zu kontrollieren versuchen, führt dies zu schlaflosen Nächten, zu Ängsten und zu Sorgen. Der Friede ist weit entfernt.**

David ist kein Kontrollfreak: «*Ich beschäftige mich nicht mit Dingen, die zu gross oder zu wunderbar für mich sind*» (1c).

Drei Auswechslungen für den Frieden

Nachdem nun die Feinde identifiziert sind, können wir uns mit dem Weg zum Frieden befassen. David schreibt: «*Ja, ich liess meine Seele still und ruhig werden*» (2a; Lut). Offensichtlich hatte auch David die Tendenz zur Ruhelosigkeit, doch jetzt ist er ruhig und gelassen. Das nährt unsere Hoffnung!

Auf dem Weg dazu, sollten wir zuerst ernsthaft über den Feinden des Friedens vor Gott Busse tun. Anschliessend müssen sie ausgewechselt werden. Am letzten Mittwoch hat sich Pep Guardiola mit seiner Taktik gegen Liverpool verzockt. Später musste er durch eine Auswechslung den Fehler korrigieren. Ein Fussballtrainer darf drei Auswechslungen vornehmen. Dieses Kontingent brauchen wir ebenfalls, um Dinge, die sich im Leben nicht bewähren, zu korrigieren. David hat die Feinde des Friedens ausgewechselt. Wir können es auch, v.a. deshalb, weil wir den ultimativen Sohn Davids (= Jesus) kennen.

Auswechslung Nr. 1: Jesus statt Ego

Mein stolzes Ego macht mir weise, dass ich der wichtigste Mensch auf der Welt bin. Aus Imagegründen würde ich das niemals in der Öffentlichkeit sagen. Ein kleiner Test beweist, dass es aber so ist: Stell dir vor, dass dir ein Foto gezeigt wird. Was machst du? Mit grosser Wahrscheinlichkeit, suchst du dich selbst. Der Grund ist der, dass wir wissen müssen, ob der wichtigste Mensch auf

dem Foto gezeigt wird und ob er gut aussieht. Das tun wir, weil wir uns selbst als 'furchtbar' wichtig erachten. Dieses Ego und diesen Stolz müssen runter vom Platz, sonst wird sich der innere Friede nicht einstellen. Ersetzt werden muss er durch Jesus. Paulus meint dazu: *«Wer sich aber rühmt, der rühme sich des Herrn»* (2. Korinther 10,17; Lut). **Wir sollen nicht auf uns, sondern auf Jesus und das, was er für uns getan hat, stolz sein.** Sind wir auf uns oder auf Jesus stolz? Das Gefühl, ständig zu kurz zu kommen und sich stolz verwirklichen zu müssen, kriegen wir nur weg, wenn wir neu lernen, dass wir in Jesus nicht nur mehr haben, als wir verdienen, sondern auch alles, was wir brauchen.

Auswechslung Nr. 2: Evangelium statt Hochmut

Das Evangelium sagt jedem von uns zwei Dinge: **In mir selbst bin ich sündiger als ich jemals befürchtet habe, aber in Christus bin ich geliebter als ich jemals gehofft habe.** Wenn wir diese zwei Wahrheiten verinnerlichen, dann bringt dies die zweite Fehlbesetzung unter die Dusche, nämlich den Hochmut. Wenn ich zutiefst erkannt habe, dass ich ein Sünder bin, dann muss ich nicht mehr vergleichend beweisen, dass ich besser bin als der andere. Das Sprichwort *«Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert»* bringt diesen Frieden zum Ausdruck. **Aus der Sicht eines heiligen und vollkommenen Gottes sind wir alle genau gleich: hundertprozentig auf seine Gnade angewiesen.**

Wer wirklich erkannt hat, wie gross Gottes Gnade und Liebe ist, der wird auf der Stelle seine Minderwertigkeitskomplexe los. Er muss nicht mehr verbittert und eifersüchtig auf andere schauen, weil er weiss, wie wertvoll er selbst in Gottes Augen ist. Deshalb gilt für Menschen, die die Ressource des Evangeliums erkannt und ergriffen haben: **Sie sind weder arrogant noch geplagt von Selbstzweifeln, sondern strahlen Frieden aus.**

Auswechslung Nr. 3: Vertrauen statt Kontrolle

Du kannst nicht alles im Griff haben und du musst auch nicht. **Wichtiger ist, dem zu vertrauen, der alles im Griff hat.** Wer ist denn stark genug, um die Stürme deines Lebens in den Griff zu kriegen und dem Lärm in deinem Herzen entgegenzutreten? Es ist Jesus, der dir in seinem Wort verspricht: *«Und ich versichere euch: Ich bin immer bei euch bis ans Ende der Zeit»* (Matthäus 28,20b). Dieser Jesus hat alles unter Kontrolle, auch wenn du es nicht spürst. Gott spricht zu dir: *«Du bist mein Kind, du kannst loslassen und vertrauen, ich bringe dich sicher ans Ziel. Höre auf zu versuchen, das Unkontrollierbare in den Griff zu bekommen. Vertraue mir, auch wenn Unsicherheiten, Brüche und Stürme über dich gehen.»*

David spricht in grossartiger Bildsprache von einem Säugling, der unruhig ist und schreit, weil er hungrig und das Leben so schlimm ist. Genauso sieht der Unfriede in unserem Herzen aus. Im Psalm wird gezeigt, wie der Säugling sich beruhigt und im wahrsten Sinne des Wortes gestillt wird. **Sein Hunger wurde gestillt, nun ist er gelassen und ruhig. Ein Bild des Friedens!** Es ist genau das, was du dir für dein Herz wünschst – und auch Gott. ☺

Am Ende des Psalms schreibt David: *«Israel, hoffe auf den Herrn – von nun an bis in Ewigkeit!»* (3). Diese Hoffnung ist für David der Grund, weshalb Ruhe und Gelassenheit überhaupt möglich ist. Unsere eigenen Bemühungen, Frieden zu schaffen, sind allenfalls von kurzfristigem Erfolg. **Hoffnung auf Gott aber trägt jetzt und bis in Ewigkeit.** David wusste das, obwohl er die viel grössere Hoffnung, die wir in Christus haben, bestenfalls aus der Ferne gesehen hat. Hier schliesst sich der Kreis mit der Osterpredigt und dem *«Shalom alechem»* von Jesus an seine Freunde. **Das Kreuz ist der Ort, an dem Christus ein für alle Mal Frieden gemacht hat (Epheser 2,14).** Das Kreuz ist der Ort der Vergebung und beweist, dass alle seine Versprechungen wahr sind und er sie erfüllen wird.

Paulus erkennt in Römer 8,32: *«Gott hat nicht einmal seinen eigenen Sohn verschont, sondern hat ihn für uns alle gegeben. Und wenn Gott uns Christus gab, wird er uns mit ihm dann nicht auch alles andere schenken?»* Damit sagt er im Grunde genommen das Gleiche wie David in Psalm 131. Wir brauchen keine Angst zu haben, wir kämen zu kurz, und müssen auch nicht versuchen, alles im Griff zu haben. **Gott schenkt uns in Jesus alles, was wirklich Wert hat. Setzen wir doch unsere Hoffnung ganz neu auf den Sohn Gottes, der für uns gestorben ist. Und zwar nicht nur, damit du wieder Frieden mit Gott haben, sondern auch, damit wir eine Grundlage für Gelassenheit, Ruhe und Frieden ganz tief in uns haben – das ultimative Rezept gegen einen Herzinfarkt.** 😊

Matthias Altwegg

Mögliche Fragen für die Kleingruppen

Bibeltext lesen: Psalm 131

1. Wo will ich mich durch bestimmte Errungenschaften selbst verwirklichen?
2. Wo sage ich: wenn nur das oder das passieren würde, wäre ich wirklich glücklich?
3. Wo vergleiche ich mich, nur um mir zu beweisen, dass ich besser bin?
4. Wo vergleiche ich mich und fühle mich dadurch minderwertig?
5. Wo will ich krampfhaft das Unkontrollierbare in den Griff kriegen?
6. Bringe die Feinde des Friedens zur Strecke, indem du sie zum Kreuz bringst, um Vergebung bittest und sie auswechselst!