

Zufrieden und ruhig – Wort der Zuversicht 27. August 2021

Ein Wort aus dem Psalmgebet im Gottesdienst des letzten Sonntags spricht mich an und geht mir nach:

Sei nun wieder zufrieden, meine Seele; denn der HERR tut dir Gutes. (Psalm 116,7)

Zufrieden! Was für ein schönes Wort! Danke, ich bin zufrieden – schön, wenn man das sagen kann! Aber ich fühle mich in der letzten Zeit eher unzufrieden. Unzufrieden wegen so mancher Dinge, die schief und schräg liefen, wegen ungeklärter Dinge, die nagen, wegen Corona, dass dieser blöde Virus immer noch unser Leben maßgeblich bestimmt und da nichts voran geht, wegen..., wegen...

Und ich merke, wenn mich gefühlt jeder zweite fragt „Na, alles gut?“ und ich dann manchmal ehrlich antworte „Nein, nicht alles“ mein Gegenüber sehr irritiert ist und das eigentlich nicht hören will. Lieber hört man „alles gut“, da braucht man nichts erklären.

Sei nun wieder zufrieden – das ist ein Selbstgespräch mit der Seele, mit meinem Inneren. Erwischt ihr euch auch manchmal dabei, dass ihr Selbstgespräche führt? Angeblich tun das neun von zehn Leuten, ist also nicht ungewöhnliches. Nicht unbedingt laut, sondern nur in Gedanken. Aber es soll helfen Erlebnisse und Ereignisse zu verarbeiten und Worte zu finden für etwas, das man vorher nicht ausdrücken konnte.

Auch in der Bibel gibt es viele Beispiele dafür, dass Menschen mit sich selbst reden, genauer gesagt mit ihrer Seele. Ein solcher Vers findet sich im 116. Psalm: „Sei nun wieder zufrieden, meine Seele; denn der Herr tut dir Gutes.“

Das betet ein Mensch, der sehr aufgewühlt ist und wohl auch allen Grund dazu hat. Er ist total durcheinander und kommt damit aber zu Gott. Mitten in allem Schlamassel weiß er darum, dass Gott die richtige Adresse für seinen Kummer ist und bleibt.

Sei nun wieder zufrieden – weil ich bei Gott alles los werden und abladen kann, was mich belastet und beschwert und nun kommt die eigentliche Begründung: denn der Herr tut dir Gutes!

Es tut gut, den Blick von meinem eigenen unzufriedenen und unruhigen Inneren auf Gott zu lenken, der mir so viel Gutes schenkt. Auch und gerade jetzt! Mich bewusst raus zu reißen aus dem Wust an negativen Gedanken und Frust, der sich aufstaut. Und mit all dem zu Jesus gehen, der einlädt: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken...so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“ (aus Matthäus 11)

So heißt es auch in anderen Bibelübersetzungen in Psalm 116: Nun kann ich wieder ruhig werden und sagen: »Der HERR hat mir Gutes erwiesen!

Ja, das will ich mir sagen, damit ich wieder ruhig und zufrieden sein kann. Weg von dem Frust, hin zu dem Guten! Und ich lade euch ein, es mit mir mit dem Selbstgespräch aus der Bibel zu probieren: „Sei nun wieder zufrieden, meine Seele; denn der Herr tut dir Gutes.“

Eine kleine Geschichte als Hilfe dazu:

Eine alte Frau lebt glücklich und zufrieden in ihrem Häuschen. Jeden Morgen steckt sie eine Hand voll Bohnen in ihre rechte Tasche. Während des Tages wandert bei jedem kleinen wundervollen Erlebnis - wenn ein Lächeln weitergegeben wird, wenn ein Sonnenstrahl die Nase kitzelt, wenn einer dem anderen hilft, wenn Blüten sich öffnen, wenn... - eine Bohne von der rechten in die linke Tasche.

Abends holt sie alle Bohnen aus der linken Tasche hervor und legt sie auf den Tisch vor sich. Und bei jeder Bohne, die sie in der Hand hält, erinnert sie sich an das kleine Wunder des Tages, das sie miterlebt hat. Und wenn es nur eine einzige Bohne ist, die sie abends auf den Tisch legt, dann ist sie zufrieden und der Tag hat sich gelohnt!

Denn der Herr tut dir Gutes – wenn ich den Blick bewusst darauf lenke, dann macht mich das zufrieden und ruhig!

Bärbel Albers