

Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert.
Es gilt das gesprochene Wort

Ralph Kunz, ev.-ref.

3. September 2017

Erinnerungen

Psalm 103

Liebe Hörerin, lieber Hörer, falls Ihnen heute Morgen der Toast verbrannte und keine Milch im Kühlschrank war oder wenn Ihnen nach einer schlechten Nacht der Rücken zwickt oder ein mürrischer Partner Sie nicht mit der gebotenen Rücksicht begrüsst hat, tut es mir leid. Ich hoffe, nichts von alledem trifft zu. Aber nicht wahr? Etwas davon reicht schon, um schlechtgelaunt in den Tag zu starten. Wenn man mit dem falschen Fuss aufsteht, braucht es die doppelte Energie, wieder Tritt zu fassen und in die Gänge zu kommen. Erst recht, wenn das kleine Malheur eine Schleuse für die grosse Misere öffnet: für Unverdautes oder Unerlöstes, das einen überfallen kann: die bitteren Erinnerungen, die Altlasten der Seele.

Vielleicht kennen Sie das alles nicht und sind ein Sonntagskind!? Dann stimmt das, was der 103. Psalm voll Überschwang formuliert, auch für Sie. Dort heisst es nämlich:

Lobe den HERRN, meine Seele, und alles, was in mir ist, seinen heiligen Namen.

Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

Der all deine Schuld vergibt und alle deine Krankheiten heilt,

der dein Leben aus der Grube erlöst, der dich krönt mit Gnade und Erbarmen,

der dich mit Gutem sättigt dein Leben lang.

Dem Adler gleich erneuert sich deine Jugend.

Das ist unglaublich und hört sich so schön und so gut an. Ist es zu schön? Ist es zu gut? Falls Sie kein Sonntagskind sind und die kleinen und grossen Belastungen kennen, die ich aufgetischt habe, wissen Sie, was ich meine. Wie ist es menschenmöglich, zu einer so positiven Bilanz zu kommen? Die

Schuld vergeben, alle Krankheiten geheilt, das Unheil abgewehrt, das Leben gesättigt mit Gutem und – um dem Ganzen die Krone aufzusetzen, die Verheissung einer Jugend, die sich erneuert «dem Adler gleich». Das tönt nach Werbung für Anti-Aging. So reden Lebensversicherungen und Banken, die neue Kunden suchen.

Nur eines stört. Die Anrede «lobe den Herrn». Genau gesehen ist es eine indirekte Anrede. In diesem Psalm spricht ein Mensch mit sich selber – mit seiner Seele – und fordert sie auf. «Lobe DU den Herren. Sprich zu dem, der Dich gemacht hat». Wir hören einem sehr persönlichen Zwiegespräch zu. Wir sehen in das Herz eines Unbekannten. Seine Worte kommen uns vielleicht bekannt vor. Und jetzt behaupte ich etwas. Es sind wahre Worte. Und es sind womöglich auch Ihre Worte. Auch dann, wenn Ihnen heute der Rücken zwick, selbst dann, wenn Unbewältigtes und Ungelöstes hochkommt. Vielleicht habe ich einen schlechten Tag erwischt. Aber ich glaube, dass das, was hier steht, nicht nur für «Sonntagskinder» bestimmt ist. Es gilt auch für Menschen wie Sie und ich, die nicht immer gut drauf sind. Denn was in diesem eigenartigen Selbstgespräch behauptet wird, mag nicht immer stimmen, aber ist dennoch wahr. Es sind keine Übertreibungen oder Schönfärbereien. Der Mensch, der im Zwiegespräch mit seiner Seele auf den Schöpfer aller Dinge zu sprechen kommt, dringt zu einer anderen Wahrheit vor – einer Wahrheit, die nicht immer zugänglich ist, sich aber in der Betrachtung erschliesst.

Ich erkenne sie in den hellen Zeiten, in denen ich mich auf Gott ausrichte. Dann öffnet sich eine Lücke und Licht fällt ein. Und wenn es an schlechten Tagen ein kleines Malheur braucht, um alles zu verdunkeln, reicht an guten Tagen die kleine Erleuchtung, um alles neu zu sehen. Erzwingen kann man es nicht. Darum nennt der Betende die Quelle des Lichts «HERR». Die erste Zeile des Psalms erinnert daran, wofür «HERR» steht. Im Tiefsten geht es nicht um die Überwältigung eines Gegenübers, das seinen Bittsteller klein machen will. Es ist die Ehrung für einen Herrn, der aufrichtet und krönt mit Gnade und Barmherzigkeit.

Das Krönungsmotiv kommt in vielen Psalmen vor. Gott sorgt nicht nur für den Menschen: Er erinnert ihn an seine Berufung, deckt ihm den Tisch im Angesicht seiner Feinde und salbt ihn wie einen König. Daher auch der Überschwang in diesem Psalm. Die Seele erinnert sich, wer sie ihn Wahrheit ist: das Ich, das vom königlichen Du angesprochen wird. Der «HERR» ist eigentlich ein Platzhalter für den Namen, der für diese Wahrheit bürgt. Wer

den Namen heiligt, erinnert sich – weiss, wer er ist. Denn der Name ist wie ein Haus in der Sprache, in dem sich mir die Gottesherrschaft zeigt und zugleich verhüllt. Gott wohnt in seinem Namen. Darum spricht der Beter mit sich – und schaut ganz von sich weg, wenn er seine Seele aufruft: *Lobe den HERRN, meine Seele, und alles, was in mir ist, seinen heiligen Namen.*

Der Psalm spricht es vor. Ich spreche nach: Meine Seele soll den Kontakt aufnehmen mit dem, der in ihr ist, aber nicht von ihr stammt. Meine Seele soll Gott loben: Gutes sagen, segnen, preisen, mit Worten lieblosen und vor ihm hinknien. Meine Seele soll Loben: das ist Staunen und Anrufen, den heiligen Namen aussprechen, sich in IHN versenken und seinen Geist in ihm wohnen und zum Tempel werden lassen. Dann und erst dann – vor Gott – erscheint mein Leben in einem anderen Licht: als geheiltes und erlöstes, mit Gnade gekrönt und ständig erneuertes Leben.

Halten Sie mich jetzt nur nicht für ein Sonntagskind oder für einen Beter, der es schon zur Meisterschaft in der Betrachtung gebracht hätte. Ich übe täglich, stehe auf, stolpere und gehe weiter. Wie viele andere, die auf dem Weg sind, durch Wüsten gehen und sich in Oasen ausruhen. Wie unsere Väter und Mütter des Glaubens. Einige von Ihnen wurden zu Lehrmeisterinnen. Aber kein Mensch aus Fleisch und Blut, der nie gestrauchelt wäre auf diesem Weg. Schön wäre es. Zu schön? Geht es darum? Um ein stolperfreies Leben? Um den Dauerzustand eines glückseligen Bewusstseins? Um die gute Miene zum guten Spiel? Natürlich gibt es Strategien, wie man besser über die Runden kommt. Wie man sich schützt vor schlechten Launen oder lernt, am Abgrund zu leben. Ob kleines oder grosses Leid: Wenn wir Tipps aus der psychologischen Hausapotheke beherzigen, geht es uns wirklich besser. Ein erster Schritt besteht darin, einen Schritt zurückzutreten und zu versuchen, Distanz zu sich selbst zu gewinnen. Es ist so etwas wie eine grundlegende Disziplin jeder Lebenskunst – auch von Konzepten, die ohne einen Funken Mystik auskommen. Letztlich geht es darum, seine Aufmerksamkeit zu schulen. Anstatt mich damit zu beschäftigen, wie es mir geht, werde ich mir bewusst, worauf ich stehe, wohin ich schaue und mich dann zu besinnen: Welche Bedeutung messe ich den Dingen bei, die mir passieren? Um dann die bewusste Entscheidung zu treffen, sich von dem, was belastet, abzuwenden. Wer das schafft, sieht das grössere Ganze. Man erkennt (wieder), was gut und schön ist und kann die kostbaren Augenblicke des Lebens wertschätzen. Es sind drei Schritte. Man kann sie sich merken: die Aufmerksamkeit schärfen, sich vom Negativen abwenden und das Positive im Grossen und Ganzen sehen.

Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht, aber ich beherrsche die Schritte nicht immer. Es heisst nicht umsonst «Lebenskunst». Vielleicht ist das ein vierter Schritt: dass wir es mit Fassung tragen, nicht zu den begnadeten Lebenskünstlerinnen und Lebenskünstlern zu gehören. Und vielleicht ist das der Clou des Betens? Dass es nämlich eine Kunst ist. Dass nicht ICH, das Zentrum bin, um das sich alles dreht, sondern das DU. Ich habe aufgehört, Beten als eine Bewältigungsstrategie zu praktizieren – als eine Art Technik, die mir, wenn ich sie immer besser beherrsche, mein Lebensglück versichern und mein Wohlfühl steigern könnte. Das tut es manchmal schon. Aber manchmal auch nicht.

Darum gefallen mir zwei Worte aus diesem Selbstgespräch ganz besonders gut. Das ICH spricht zur Seele: Vergiss nicht. Vergiss nicht, was Gott für Dich getan hat und immer wieder tun wird. Wie wohltuend realistisch das ist: zu gestehen, dass das eigene DU vergesslich, unberechenbar und unzuverlässig ist. Wie tröstlich das ist: zu bekennen, dass das göttliche DU sich dadurch nicht beirren lässt. Es hält mir die Treue. Es sieht mich als ein Sonntagkind. Daran halte ich mich. Und ich versuche, auch das mürrische Gegenüber – und sei es das im Spiegel – aus dieser Sicht und in diesem Licht zu sehen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sonntag mit vielen krönenden Erleuchtungen!

Ralph Kunz
Universität Zürich, 8001 Zürich
ralph.kunz@radiopredigt.ch

Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 10.00 Uhr (kath.) und um 10.15 Uhr (ref.)

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholisches Medienzentrum, Reformierte Medien. Jahresabo per Kalenderjahr zu Fr. 45.-- als PDF-Datei. Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Bestellungen und Elektron. Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, mail: abo@radiopredigt.ch Produktion: Reformierte Medien, Zürich