

# Die Radiopredigten

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

Matthias Jäggi, evangelisch-reformiert

3. Juli 2022

## Biblische Physiöbung

### Psalm 121

Guten Morgen, liebe Hörerinnen und Hörer

Bei uns beginnen heute die Sommerferien. Viele verreisen. Bergwärts, ans Meer, in andere Länder. Ferien und Reisen – das hilft, aus dem Alltag ausbrechen, sich zu erholen, das weitet den Horizont.

Im Alltag ist der Horizont ja oft eingeschränkt. Egal ob in der Schule, an der Arbeitsstelle oder im Haushalt: Die «to do»-Liste ist immer länger, als einem lieb ist, es geht nur mit «Gring abe u seckle!» Augen zu und durch! – Deshalb die Horizont einschränkung im Alltag: Weil wir oft ganz fokussiert sind auf unsere Alltagsaufgaben und dabei – «Gring abe» – leicht den Kopf senken. Das führt auf die Dauer zu Nackenverspannung. Gelegentlich gesellen sich zu einem eng getakteten Alltag dann noch Sorgen. Gesundheitlicher Natur, oder weil irgendjemand Stress macht, oder wegen dem, worüber die Nachrichten berichten. Dann wird der Horizont noch enger, weil zum gesenkten Kopf noch nach vorne eingefallene Schultern und ein krummer Rücken kommen. Sehen Sie, wie dieser Mensch am Tisch sitzt, mit hängendem Kopf, die Arme aufgestützt?

Gesund ist das nicht. Weder körperlich noch seelisch. Was tun? Einige Wochen pro Jahr können wir uns – wie jetzt – in die Ferien verabschieden. Tapetenwechsel. Aber für die restlichen etwa 47 Wochen wäre es gut, noch andere Methoden zu haben, die einen aufrichten. Dazu gibt es meterweise Ratgeberliteratur. Ich möchte Ihnen heute einen ganz einfachen biblischen Praxistipp mitgeben. Ich möchte Ihnen die biblische Physiöbung 121 vorstellen. Ich nenne sie so, weil sie in Psalm 121 beschrieben ist. Der beginnt mit den Worten: *Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.*

Wer die Augen aufhebt, der richtet sich automatisch auf – den Rücken, die Schultern, den Nacken, den Kopf. Der aufrechte Nacken wiederum, der lässt den Atem frei fließen. Sehen Sie, wie der Mensch von vorhin jetzt aufrecht am Fenster steht und nach draussen guckt?

*Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.* Diese Bewegung des sich Lösen von dem, was einen so ganz und gar in Beschlag nimmt: Sie entspannt, weitet. Was mich im Alltag beschäftigt, was mich besorgt, ist damit zwar nicht weg. Aber es nimmt nicht mehr einen alles dominierenden Platz ein.

Ich lade Sie ein, diese Physioübung 121 gleich mal auszuprobieren. Am einfachsten geht es im Sitzen. Nehmen Sie diese Position des in sich gekrümmten, verspannten Menschen ein. Heben Sie dann Ihre Augen und richten Sie sich von unten nach oben auf. Kippen Sie das Becken etwas nach vorne, richten Sie den Oberkörper auf, drücken Sie die Schultern leicht nach hinten, positionieren Sie Nacken und Kopf möglichst zentral über Ihrer Körperachse – und heben Sie noch etwas das Kinn! So, und jetzt lassen Sie den Blick schweifen, nach links, nach rechts – schauen Sie sich irgendeinen Gegenstand an. Seit wann ist er in Ihrer Wohnung? Woran erinnert er Sie? Ist es eine schöne Erinnerung? Schauen Sie auch nach draussen, ins Quartier, ins Grüne, in den Himmel. – Danke fürs Mitmachen!

Der alte Psalm 121 ist ein Wallfahrtslied. In welcher Situation er jeweils gebetet oder gesungen wurde, ist nirgends dokumentiert. Die einen meinen, auf dem Pilgerweg nach Jerusalem, und zwar genau dann, wenn die Pilgernden das jüdische Bergland erreichten und der Blick auf das Jerusalem oben auf dem Berg frei wurde. Andere meinen, dieser Psalm sei erst beim Aufstieg zum Tempel in Jerusalem gebetet worden. Sozusagen auf den Stufen hinauf zum Heiligen. Mir gefällt noch eine andere These; danach wäre der Psalm Teil eines Entlassungszeremoniells, einer Zeremonie, die sich beim Abschied von der heiligen Stätte abgespielt habe, also vor der Rückkehr nach Hause in den Alltag. Ich stelle mir vor, dass die Pilgerinnen und Pilger dazu den Blick schweifen liessen, nach links, nach rechts, zu den Hügeln und Bergen rund um Jerusalem. Sie werden das mit gemischten Gefühlen getan haben, voller Vorfreude auf die Rückkehr in die Heimat, aber auch mit Respekt, denn das Gelände war zum Teil anspruchsvoll, unwegsam. Zudem trieben da draussen Wegelagerer ihr Unwesen, Räuber. Das war auch zur Zeit Jesu so. Sie kennen vermutlich die Szene aus dem Lukasevangelium: *Ein Mensch ging von Jerusalem nach Jericho hinab, heisst es da, und fiel unter die Räuber. Die zogen ihn aus, schlugen ihn nieder, machten sich davon und liessen ihn halb tot liegen.* Und da lag er, bis sich der barmherzige Samaritaner seiner annahm.

Pilgernde, die vor der Rückkehr in den Alltag ihre Augen heben, den Blick schweifen lassen, in Vorfreude und mit Respekt – da kommen wir wieder ins Spiel. Wenn wir die Physioübung 121 machen, die Augen heben und um uns

schauen, wartet ja auch Verschiedenes auf uns, Erfreuliches und Schwieriges. Da hinein fragt der Psalm: *Woher wird mir Hilfe kommen?* Was gilt für heute und morgen? Ist es besser, sofort den Kopf wieder einzuziehen und hängen zu lassen, oder kann ich aufrecht und vertrauensvoll vorwärts gehen? - Der Psalm ist da ganz eindeutig. Nach dem Auftakt – dem Heben der Augen zu den Bergen, und der Frage, woher mir Hilfe kommen wird, entfaltet er, wieso wir angstfrei vorwärts gehen können. Der wichtigste Grund kommt gleich zu Beginn: *Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.* – Sie kommt, die Hilfe. Nicht: Sie kam. Nicht: Sie wird kommen. Sie kommt! Gott begleitet seine Menschen auf ihren Wegen.

Diese Begleitung wird nun in verschiedenen Bildern konkretisiert, etwa: *Er lässt deinen Fuss nicht wanken.* – Gott will uns Boden unter die Füsse geben, Halt.

*Der Herr ist dein Hüter, der Herr ist dein Schatten zu deiner Rechten. Bei Tage wird dich die Sonne nicht stechen noch der Mond des Nachts.* – Gott nimmt in Schutz, bewahrt vor Hitzschlag und anderen Schlägen, vor Schlafwandeln und andere Schlafstörungen, trägt unserer Gesundheit umfassend Sorge.

*Der Herr behütet dich vor allem Bösen, er behütet dein Leben. Er behütet deinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit.* Mit diesen bekannten Worten endet der Psalm. Bei allem, was uns widerfährt, ist Gott in unserer Nähe.

Manchmal regt sich in mir Widerstand, wenn ich solch ideale Bilder vorge-setzt bekomme. Weil der Kontrast zur Wirklichkeit so gross scheint. Aber Achtung, damit sind wir wieder am Anfang, beim sorgenvoll gekrümmten Rücken und der damit verbundenen Horizonteinschränkung. Deshalb: Machen Sie doch in der nächsten Zeit ab und zu – oder noch besser: regelmässig diese einfache biblische Physioübung 121: Heben Sie die Augen auf, richten Sie sich auf, lassen Sie den Atem strömen. Wie gesagt: Das zaubert, was Sorgen macht, nicht weg. Aber es öffnet den Blick für das Gute, für die Lebensbereiche, in denen etwas aufleuchtet von diesem beschützt, behütet und begleitet sein.

Amen

Matthias Jäggi  
Gänsackerweg 8, 5073 Gipf-Oberfrick  
matthias.jaeggi@radiopredigt.ch

*Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 10.00 Uhr*

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