

Audio-Serie „Lebendige Bibel – Lebendiger Glaube“

Thema: Vitamine für die Seele (1)

Autor: Daniel Schulte

ab 4. Mai 2020 / reloaded: ab 15.2.2021

Woche 1

Montag

In Zeiten wie diesen ist eine besondere Achtsamkeit gefragt – es gilt darauf zu achten, mit welchen Botschaften und Worten wir uns umgeben und versorgen. Gerade weil die aktuelle Situation der weltweiten Pandemie und die Einschränkungen der persönlichen Freiheiten sowieso für viele Menschen schon schwer genug auf der Seele lasten.

Nicht nur, dass der Koller droht, die Dekrete nerven oder all das schlichtweg keinen Sinn zu machen scheint. Viele erleben das häusliche Miteinander nicht harmonisch, vielleicht sogar bedrohlich. Andere sind schlichtweg einsam, auf sich allein gestellt – so wie unzählige Singles und ältere Leute.

Von der Sorge vor dem Virus noch gar nicht gesprochen – Sorge um uns oder um Menschen, die uns nahestehen. Daneben bangen viele inzwischen um ihre Existenz – weil notwendige Einnahmen fehlen. Ja, die Angst hat derzeit Hochkonjunktur. Mag sein, dass sie auch allzu sehr geschürt wird durch die Medien und den ständigen Fokus auf die Todesraten und Ansteckungszahlen. Manche sind noch dazu speziell begabt fürs Sorgenmachen, sehen grundsätzlich eher das Negative.

Fakt ist, dass viele Menschen in diesen Wochen an Depression und fehlender Lebensfreude leiden.

Fakt ist aber auch, dass es gerade jetzt gilt, darauf zu achten, welchen Worten wir Beachtung schenken, womit wir unser Denken nähren. Gerade in Zeiten wie diesen dürsten unsere Seelen nach Botschaften, die Perspektive vermitteln, Lebensfreude nähren und Hoffnung wecken.

Dazu wollen diese Impulse beitragen. Als Vitamine für die Seele will Gottes Wort uns täglich ganz persönlich erreiche und ermutigen.

Heute eine Portion vom Vitamin P – P wie „Psalmen beten.“

„Dein Wort ist ein Licht auf meinem Weg“, bekennt Psalm 119 Vers 105. Und in Vers 116 lesen wir weiter: „Erhalte mich durch dein Wort, damit ich lebe. Und lass mich nicht verzweifeln in meiner Hoffnung“.

Die Worte der biblischen Psalmbeter darf ich zu meinen machen. Mich von ihnen ins Gespräch mit Gott leiten lassen.

Warum nicht ihre Worte in meine eigenen übersetzen, in die Sprache meines Herzens? Mir die Psalmgebete aneignen?

„Dein Wort Gott ist ein Licht auf meinem Weg - erhalte mich durch dein Wort, damit ich lebe. Und lass mich nicht verzweifeln in meiner Hoffnung“.

Gott, ich höre dich. Ich nehme dich beim Wort – ich brauche dich und ich verlass mich darauf, dass du meine Hoffnung am Leben erhältst. Ich setze mich deinem Reden aus wie dem warmen Sonnenlicht, in dem die Blumen sich entfalten. Ich nähre mich von deinem Wort, so wie der Garten vom Frühlingsregen. In den Halbschatten meiner Seele hinein höre ich dich reden Gott. Das tut gut und ich erkenne mehr und mehr, dass ich nicht allein bin. Weil du mit mir redest, weiß ich um deine Gesellschaft, deine Zuwendung. Danke dafür. Danke für diesen Tag!

Dienstag

Tägliche Impulse von Montag bis Freitag.

Gute Worte - Lebensworte – Bibelworte für unseren Alltag.

Bei diesen Vitaminen für die Seele schöpfen wir aus drei Kategorien:

Da sind zunächst Vitamine der Kategorie P – P wie „Psalmen beten“.

So wie gestern bereits mit Psalm 119 – „dein Wort ist ein Licht auf meinem Weg – erhalte mich durch dein Wort, damit ich lebe“.

Weitere Impulse folgen aus der Kategorie Z. Z wie „Zusagen glauben“.

Gott hat sich uns auf vielfältige Weise versprochen – seine Zusagen dürfen wir persönlich nehmen und glauben. Als Echo zu dem Psalmwort von gestern hören wir hier z.B. Jesaja 55,10-11: „So wie der Regen vom Himmel fällt, die Erde fruchtbar macht, damit sie Samen gibt zu säen und Brot zu essen, so soll

das Wort, das aus meinem Munde ausgeht, auch sein: Es wird nicht leer zurückkommen.“

In unserer dritten Kategorie geht es jeweils um Lebensworte der Sorte J. J wie „Jesus hören“. Jesus, der selbst das Reden Gottes verkörpert und die beste Nachricht ist, die wir je hören können, lädt uns dazu ein, seine Stimme zu hören. Denn an seiner Stimme wird unsere Seele gesund.

Aus dem Munde Jesu hören wir die Zusage Gottes aus Jesaja 55 bestätigt, denn Jesus sagt: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein sondern von jedem Wort, das aus dem Munde Gottes ausgeht“ (Matthäus 4,4)

In diesem Sinne sollten wir auf eine gesunde Ernährung achten. Nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unseren inneren Menschen.

Wenn Gott nicht zu uns reden darf, dann fehlt uns etwas entscheidendes und wir leiden unter seelischer Mangelernährung.

Deshalb sei empfohlen, diese nahrhaften Lebensworte langsam zu kauen und durch den Tag hindurch bewusst zu verdauen, damit sie ihre Wirkung voll entfalten können.

Es bleibt noch Zeit für eine kleine Portion Vitamin Z - eine richtig gute Zusage für heute. Worte aus dem Römerbrief, Kapitel 8 Vers 39. Eine Zusage, in den Worten von Paulus bereits persönlich in Anspruch genommen - wir hören es in der Übersetzung „Hoffnung für alle“: „Denn ich bin ganz sicher: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Dämonen, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch irgendwelche Gewalten, weder Hohes noch Tiefes oder sonst irgendetwas auf der Welt können uns von der Liebe Gottes trennen, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt.“

Was für eine Gewissheit, die ich für mich erleben darf.

Durch Jesus weiß ich mich von Gott geliebt. Punkt!

Lebensumstände kommen und gehen, vermeintliche Sicherheiten auch - Gottes Liebe aber bleibt die große Konstante meines Lebens.

Gottes Liebe ist größer als alle Umstände, weshalb ich gut daran tue, mich mehr von ihm abhängig zu machen als von meinen Umständen.

Das sollte mir für heute genug zu denken und zu danken geben!

Mittwoch

Ein Vitamin J für diesen Tag – J wie „Jesus hören“.

„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid – ich will euch erquicken“, so lesen wir in Matthäus 11 Vers 28.

So viele Wege sind uns derzeit nicht möglich, viele Anlaufstellen haben geschlossen. Für viele Menschen ist dies extrem belastend – je länger diese Zustände andauern, desto mehr.

Eine Tür jedoch steht immer offen – eine Notrufnummer wird immer beantwortet – noch dazu rund um die Uhr und kompetent besetzt.

Jesus ist immer nur ein Gebet weit entfernt. Er lädt uns ein, er macht sich zuständig für uns. Der Zugang zu ihm ist erfrischend unkompliziert – keine lästige Eigenerklärung nötig, keine langen Wartezeiten und keine sinnlose Bürokratie. Für uns in Italien wirklich mal eine richtig gute Nachricht.

„Kommt her zu mir alle...“ sagt Jesus.

Und damit meint er alle, weil er jeden von uns im Blick hat und keine Vorzüge hat. Weder die frommen noch die reichen, weder die schlauen noch die schönen zieht er vor. Auch nicht den Einheimischen vor dem Fremden.

Den Zugang zu Jesus kann man sich nicht erkaufen, muss man aber auch nicht. Weil jeder herzlich willkommen ist und dafür weder in Vorkasse gehen muss noch sonst irgendwelche Voraussetzungen erfüllen.

Außer – dass man sich überfordert oder belastet genug erlebt, um Jesus um Hilfe zu bitten. Die einzige Voraussetzung ist, dass ich ihn nötig habe – und darin keine Schande erkenne sondern meine größte Würde!

Und – auch das ist wichtig: Jesus drängt sich nicht auf und kommt nicht ungefragt selbst. Er wartet bei offener Tür – aber er wartet darauf, dass ich mich aufmache zu ihm. Diesen Weg nimmt er mir nicht ab – außer er sieht, ich kann nicht kommen. Dann weiß er die leiseste, auch wortlose Geste meines Herzens zu deuten und macht sich auf den Weg zu mir.

Jesus macht liebend gern Hausbesuche.

Obwohl – muss er gar nicht. Denn er ist ja schon da!

Tag und Nacht. Immer da – allerdings ohne sich aufzudrängen.

„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid...“

Was für ein wunderbares Wort: „mühselig“. Selig wird man nur mit Mühe, so glauben viele religiöse Seelen. Viele nehmen unglaublich große Mühen auf sich, um endlich selig zu werden. Dabei ist Glückseligkeit eine Gabe, die man sich nur schenken lassen kann. Jesus verlangt keine unzähligen Vaterunsers oder sonst eine Pflichterfüllung. Er will einfach nur, dass ich komme. Denn er will mich.

Und meine Sorgen will er haben – um sie zu entsorgen!

Jesus macht es sich zur Last, mir meine Belastung zu nehmen.

Mir tragen zu helfen.

Mich wieder aufatmen zu lassen.

Mich zu „erquicken“, wie die alte Übersetzung es nennt.

Jesus ich höre dich. Danke!

Jesus ich komme. Mit dir reden tut unendlich gut.

Mit dir zu rechnen, mittendrin in allem, erst recht!

Amen!

Donnerstag

In diesen Lockdown-Zeiten wird es uns ordentlich eng.

Zur eingeschränkten Bewegungsfreiheit kommt hinzu, dass es in den Medien nur noch um ein Thema zu gehen scheint. Tag ein, Tag aus, von morgens bis abends – als ob es im Leben nichts anderes mehr gibt.

Es ist eng geworden.

Umso größer die Gefahr, sich nur noch um sich selbst zu drehen, um die eigene kleine Welt mit den eigenen kleinen und großen Sorgen. Mit meinem Unverständnis für alles was läuft, mit meinem Frust und Ärger.

Da tut es gut, mit David zu beten in Psalm 32: „Du stellst meine Füße auf einen weiten Raum“.

Vitamin P für unsere beengten Seelen – P wie „Psalmen beten“.

Das gute Wort für heute!

Mit Psalm 32 vertraut sich David offen Gott an.

Gibt ihm Einblick in sein Ergehen – und schüttet sein Herz vor ihm aus.

Zugleich macht er sich bewusst, wie kostbar es ist, in solchen Phasen mit Gott reden und rechnen zu dürfen.

David fühlt sich bedroht und übervorteilt.
Er fühlt sich als Teil von einem bösen Spiel.
Das laugt ihn aus und lähmt ihn.

Er sieht genügend Gründe, um Trübsal zu blasen, sich im Selbstmitleid zu suhlen. Wenn es da zunächst nicht dieses „ABER“ gäbe.

„Aber ich vertraue auf Gott“

David bekennt sich zu seinem Aber-Glauben. Auch wenn sein Vertrauen in Menschen und Umstände enttäuscht wurde, wagt er es trotzdem und erst recht zu glauben – nämlich Gott zu vertrauen. So sieht heiliger Aber-Glaube aus: „ABER ich vertraue auf Gott... ich freue mich an deiner Güte, weil du mein Elend ansiehst und dich meiner annimmst in meiner Not...“

So hören wir ihn beten, bevor er dann in Vers 9 sagen kann: „Du stellst meine Füße auf einen weiten Raum“...

Was für ein Bekenntnis.

Ja, in meiner Enge ist Gott da – in der Enge meiner Angst und meiner Gedanken. Aber ihm gehört immer noch die Weite. Und daran will er mich teilhaben lassen.

Weg von meinem Selbstmitleid und meinen Sorgen.

Weg von mir selbst und hin zu anderen.

Es gibt so viel mehr zu denken und zu tun. Es gibt so viele andere Menschen, denen es ähnlich oder schlimmer geht wie mir.

„Du stellst meine Füße auf einen weiten Raum...“

Gott, du nimmst mich mit hinein in deine Perspektive – in deinen weiten Blick.

Gott, du weckst in mir das Wissen, dass da mehr ist und dass es weiter geht.

Und dass es ein Leben außerhalb meiner vier Wände gibt.

Du lässt mich hoffen und du erweiterst mein Denken - weg von mir und hin zu dir und anderen Menschen.

Du erweiterst meine Gedanken zu Gebeten.

Und lässt mich in meinen Gebeten um den Globus reisen, Menschen besuchen.

Du erweiterst meine Gebete aus der Fürbitte in den Dank und ins Lob.

Und je weiter ich mich von dir führen lasse, desto ruhiger werde ich.

Und weiß mich mitten in meiner Enge als Teil von etwas Großem und Weitem.
Von dir!

Freitag

Mit diesem letzten Beitrag für diese Woche soll uns heute nochmal ein Vitamin P erreichen, P wie „Psalmen beten“.

Tatsächlich dürfen die Psalmen nicht nur als Lehrmeister des Betens gelten, sondern auch als absolut wohltuend für unsere Seelen. Überhaupt ist Beten ja nachweislich gesund und tut dem ganzen Menschen gut.

Aber die Psalmen sind schon eine Nummer für sich – weil sie uns helfen, so vielfältig zu beten – in jeder Stimmung und Situation. Vor allem laden uns die Psalmen ein, absolut echt und unverkrampft mit Gott zu reden.

Als Ventil für Frust und Ärger, als Mittel gegen Schwermut und Angst sei täglich das Lesen eines Psalms empfohlen. Oder man lässt sich von einem Psalm durch die Woche begleiten, liest ihn wiederholt oder in Teilen. Besonders empfohlen sei es, diese alten Gebete in eigene Worte zu übersetzen, in die eigene Herzenssprache.

Da wir aktuell mit unseren virtuellen Pilgerwegen unter dem Motto „Ein Gott für alle Tage“ sowieso mit Psalmen unterwegs sind, stelle ich meinen Beitrag zu Psalm 84 diese Tage auf unserer website online - zum Nachhören und Mitgehen

Mitunter überraschen uns die Psalmen und sprengen förmlich unsere Vorstellungen vom Beten. Haben wir z.B. gewusst, dass auch Selbstgespräche als Gebete gelten dürfen? Dass wir uns selbst begegnen und ermutigen können – als Teil unseres Seins vor Gott? So wunderbar hat Gott mich geschaffen, dass ich mir selbst zum Gegenüber werden und zum Gotteslob und Gottvertrauen ermutigen kann. Gerade in Zeiten, wo mich vieles belastet.

Psalm 42 Vers 6

„Warum betrübst du dich, o meine Seele und bist so unruhig in mir?“

Mein eigenes Innenleben in Frage stellen, Distanz zu den Gedanken und Gefühlen schaffen, die mich nach unten ziehen. Aber mehr als das, denn der Beter stellt seine eigene Schwermut nicht nur behutsam in Frage, sondern führt sie dann auch beherzt dem zu, der damit umgehen kann: „Harre auf Gott, denn

ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.“

Dieses wunderbare alte Wort begleitet mich schon lange. „Harre auf Gott“. Bleibe beharrlich in deinem Gottvertrauen. Halte dich an ihn und du wirst merken, dass er dich hält. Übertrage ihm die Lasten deines Lebens und du wirst merken, dass er sie trägt – und dass er dich erträgt, auch wenn du dich kaum mehr selbst ertragen kannst.

Ein zweites Selbstgespräch sei noch erlaubt, dass uns zum Nachbeten empfohlen sei:

„Lobe den Herrn meine Seele und was in mir ist, seinen heiligen Namen. Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

Bei allem, was uns fehlt oder stört – es gibt so viel Gutes, das wir allzu leicht vergessen oder für selbstverständlich nehmen.

Sich an all das zu erinnern, was ich Gott sei Dank habe und genießen darf – davon lebt meine Seele. Gott dafür zu danken, schützt vor Wanken, ihn dafür zu loben, zieht mich nach oben!