

14. Sonntag nach Trinitatis



Gebet

Gut, dass du da bist, Gott. Du sorgst für mich, bist mit täglicher Grund - und schenkst mir Augenblicke des Glücks. Dir singe ich mein Danklied für all das, was du mir schenkst. Amen. (Fritz Baltruweit)

Wochenspruch

"Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."
(Psalm 103,2)

Besinnung

Liebe Gemeinde,

geben wir es zu: Hin und wieder jammert ein jeder von uns. Wir jammern über Dinge, die wir nicht ändern können oder von denen wir jedenfalls denken, dass wir sie nicht ändern können. Mal ist es unsere Gesundheit, über die wir jammern: Ach, mein Rücken tut so weh! Oder wir jammern schon morgens, wenn wir in den Spiegel sehen, über unser Aussehen. Manchmal ist es das Alter, worüber wir jammern, oder das Wetter, das uns nicht so recht passt, weil wir doch gerade lieber Sonne als Regen haben wollen und es immer gleich so kalt ist, wenn es regnet. Dann ist es doch plötzlich egal, wie warm es die ganzen Tage war und dass wir den Regen doch eigentlich brauchen.

Jammern.... das kann ganz schön bedrückt machen. Aus Jammern können aber auch große Sorgen werden. Sorgen, die uns runterziehen und Angst machen.

Was in diesem Winter auf uns zukommt, wissen wir zwar nicht ganz genau, aber so einiges wurde uns schon vorausgesagt: Einschränkungen beim Gas wegen Knappheit und steigende Preise. Da wird einem schon mulmig zumute und es drückt so manchem ganz gewaltig seine Stimmung runter. Ausweichen können wir nicht, aber wir können nach Möglichkeiten suchen, um gestärkt durch diese Zeit zu kommen und nicht depressiv und pessimistisch zu werden.

Jemand, der auch nicht gerade schöne Nachrichten verkündet, ist der Prophet Jesaja. Der erste Abschnitt des Jesajabuches, aus dem der heutige Predigttext stammt, präsentiert Jesaja als Propheten des Unheils. Doch findet der Abschnitt seinen Höhepunkt nicht im Leid, sondern im Danklied des Erlösten. Er gibt seinem Volk Lebenstipps, wie sie sich im Angesicht des Unheils verhalten sollen und trotz allem Heil finden können. So steht in Jesaja 12,1-6:

12¹Zu der Zeit wirst du sagen:

Ich danke dir, Herr! Du bist zornig gewesen über mich. Möge dein Zorn sich abkehren, dass du mich tröstest.

2²Siehe, Gott ist mein Heil, ich bin sicher und fürchte mich nicht; denn Gott der Herr ist meine Stärke und mein Psalm und ist mein Heil.

3³Ihr werdet mit Freuden Wasser schöpfen aus den Brunnen des Heils.

4⁴Und ihr werdet sagen zu der Zeit: Danket dem Herrn, ruft an seinen Namen!

Machet kund unter den Völkern sein Tun, verkündiget, wie sein Name so hoch ist!

5⁵Lobsinget dem Herrn, denn er hat sich herrlich bewiesen. Solches sei kund in allen Landen!

6⁶Jauchze und rühme, die du wohnst auf Zion; denn der Heilige Israels ist groß bei dir!

Die schlechte Zeit ist noch nicht vorüber. Und doch beginnt der Text mit den unglaublichen Worten: Ich danke dir, Herr! Danken, obwohl es einem nicht gut geht? Lobsingen, obwohl einem gerade gar nicht danach ist? Eine auf den ersten Blick absurde Vorstellung. Das wirft doch die Frage auf: Was soll das einem bringen? Jammern und Klagen wäre doch eher angesagt.

Doch das, was Jesaja etwas 740 v. Chr. mit der Heilsbringenden Wirkung des „Danke“-Sagen schreibt, wird heute von der Forschung der Positiven Psychologie bestätigt. *Martin Seligmann*, der Begründer der Positiven Psychologie, hat es wissenschaftlich nachgewiesen: Schon einen Monat nach regelmäßigen Glückstagebuch-Eintragungen fühlen sich Menschen **signifikant wohler** in ihrem Leben und sind **rundum glücklicher**. Bereits eine alte Geschichte erzählt von dem Grundprinzip, das dem heutigen Glückstagebuch zu Grunde liegt:

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebte, wenn ihm etwas Freude

bereitete, er einen Glücksmoment empfunden hatte – etwas, wofür er dankbar war –, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht häufig vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer dann kam eine Bohne von der linken auf die rechte Seite.

Bevor er am Abend zu Bett ging, betrachtete er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Bei jeder Bohne konnte er sich an ein schönes Erlebnis erinnern. Dann schlief er zufrieden und glücklich ein – auch an den Tagen, an denen er nur eine einzige Bohne in seiner rechten Hosentasche fand.

(Burkhard Heidenberger) (Quelle: <https://www.zeitblueten.com/news/die-gluecksbohnen/>; 08.09.2022)

Ein kleines Säckchen voll Bohnen, das seinen Besitzer über die Zeit sein Glück immer mehr spüren lässt und ihn mit diesem heilmachenden Gefühl auch glücklich durch die manchmal eher schwierigen, eher weniger Glück bringenden Tagen, kommen lässt. Es sind keine Pillen, die helfen, womit man das kleine Bohnensäckchen vielleicht auf den ersten Blick assoziiert. Nein, es sind die schönen Erinnerungen, die mit jeder einzelnen Bohne verbunden wurden und den Besitzer zu einem Glücksmomente-Sammler machen. Aus dem vielleicht zunächst nur ein wenig empfundenen Glück wird mit jeder Bohne die Gewissheit größer, wie reich man mit Gutem beschenkt wurde und wie oft man eigentlich „Danke“ sagen kann. So wie der Bauer für jeden glücklichen Moment eine Bohne von der einen in die andere Hosentasche wandern lässt und so seine Glücksmomente sammelt, funktioniert auch das Glückstagebuch. Jeden Abend notiert man sich in seinem Glückstagebuch 3 schönste Momente des Tages. Dabei können einem die Fragen helfen: Was war heute schön? Was hat mich heute glücklich gemacht? Die Antworten schreibt man dazu möglichst spontan auf. Wer mag, kann auch noch dazu notieren, warum man diese drei Momente positiv erlebt hat. Je länger und je konsequenter man an seinem Tagebuch der schönen Momente arbeitet, umso umfangreicher wird nicht nur das Erinnerungsstück an das tägliche Glück – auch der Fokus verschiebt sich sukzessive, und man nimmt auch Kleinigkeiten, die Freude machen, bewusster wahr. Ob das ein Gänseblümchen am Wegesrand, ein lachendes Kindergesicht beim Einkaufen oder die Melodie eines Liedes ist, das einen berührt. Jeder entwickelt seinen ganz eigenen

Zugang zum Glück. Jesaja macht in seinem Dankespsalm auch genau das: Er dankt für alles Gute, was war, und ermutigt dazu, Gott für das Glück zu danken und nicht zu vergessen, was einem Gutes widerfahren ist.

Seit tausenden von Jahren nutzen Gläubige das Gebet oder Lieder, um Danke für erlebtes Glück zu sagen. Als Kind bin auch ich damit groß geworden, dass ich Gott jeden Abend für den Tag gedankt habe und am Morgen aufgewacht bin und ein Dankgebet gesprochen habe: „Wie fröhlich bin ich aufgewacht, wie sanft habe ich diese Nacht geschlafen. Hab Dank dafür lieber Vater mein, dass du hast wollen bei mir sein.“ Eigentlich war mein Abendgebet nichts anderes als das kleine Säckchen Bohnen, das ich jeden Abend von einer Hosentasche in die andere wandern ließ, und nichts anderes als ein Eintrag in ein Glückstagebuch. Aber heute finde ich es mittlerweile eine wunderbare Ergänzung, meine Gedanken auch schriftlich festzuhalten und sie wie den Bohnenschatz zu sammeln. Irgendwie bringt es zum Gebet noch einmal eine greifbare, heilsbringende Ebene in der Kommunikation mit Gott hinzu. Wenn ich das gefüllte Glückstagebuch oder auch das gefüllte Bohnensäckchen in den Händen halte, dann erinnert es mich an das Bild des Brunnens von dem Jesaja spricht:

3Ihr werdet mit Freuden Wasser schöpfen aus den Brunnen des Heils.

Das Säckchen Bohnen und auch das Glückstagebuch sind so etwas wie ein Brunnen geworden, aus dem ich viele positive Erinnerungen schöpfen kann, für die ich Gott Danke gesagt habe und die mich immer wieder neu mit Glück füllen können. Egal, wie schwer die Zeit auch sein mag, die vor mir liegt, mit diesem Schatz in meinen Händen werde ich an das erinnert, was ich schon Gutes von Gott erfahren durfte. Probieren sie doch selber die nächsten Wochen eines der Rituale ergänzend zum Gebet aus und lassen sie Ihren ganz persönlichen Heilsbrunnen entstehen. Wer möchte, ist am Ende des Gottesdienstes eingeladen, ein Säckchen voll Bohnen mit nach Hause zu nehmen. Freuen Sie sich auf ihren ganz persönlichen Brunnen des Heils, den ihnen Gott auch für die schwierigen Tage schenkt. Danke Gott!

Amen.

Lied: Lobe den Herrn, meine Seele (NL 68)

Lobe den Herrn, meine Seele (Kanon)

1. **F** **Gm** **C7**
 Lo - be den Herrn, mei - ne See - le, und sei - nen hei - li - gen

BbF **F** **F** **Gm** **C7**
 Na - men. Was er dir Gu - tes ge - tan hat, See - le, ver -

Bb **F** **F** **Gm**
 giss es nicht, A - men. Lo - be, lo - be den Herrn,

C7 **BbF** **F** **Gm**
 lo - be den Herrn, mei - ne See - le. Lo - be, lo - be den Herrn,

C7 **Bb** **F** **Strophen**
 lo - be den Herrn, mei - ne See - le. **Am**

1. Der mei - ne Sün - den ver -
 2. Der mich im Lei - den ge -
 3. Der mich vom To - de er -
 4. Der Erd und Him - mel zu -

Esus4 **E** **E7**
 1. ge - ben hat, der mich von Krank - heit ge -
 2. trös - tet hat, der mei - nen Mund wie - der
 3. ret - tet hat, der mich be - hü - tet bei
 4. sam - men - hält, un - ter sein gött - li - ches

Am **Dm** **G7**
 1. sund ge - macht,
 2. fröh - lich macht, 1.-4. den will ich prei - sen mit
 3. Tag und Nacht,
 4. Ja - Wort stellt.

C **f(maj7)** **Bb** **Gm** **Csus4** **C7**
 Psal - men und Wei - sen, von Her - zen ihm e - wig - lich sin - gen:
Der Kanon wird nach jeder Strophe wiederholt.

Text (nach Psalm 103), Kanon für 2 Stimmen und Melodie: Norbert Kissel. © SCM Hänssler, Holzgerlingen

Ich wünsche Ihnen viele Momente der Freude, für die Sie Gott Danke sagen können! Ihre

Prädikantin Madlen Janina Mettenbrink-Franz