

**Gottesdienst 17. Januar 2021**

**«Ein Nachtgebet» Psalm 4**

**Max Hartmann**

Du lässt mich sicher wohnen

1 Für den Chormeister. Mit Saitenspiel. Ein Psalm Davids.

2 Erhöre mich, wenn ich rufe, Gott meiner Gerechtigkeit. In der Bedrängnis hast du mir Raum geschaffen. Sei mir gnädig und höre mein Gebet.

3 Ihr Mächtigen, wie lange noch bleibt meine Ehre geschändet, wollt ihr Nichtiges lieben, auf Lügen sinnen? Sela

4 Erkennt, dass der HERR seinen Getreuen erwählt hat. Der HERR hört, wenn ich zu ihm rufe.

5 Ereifert euch, doch sündigt nicht, bedenkt es auf eurem Lager und werdet still. Sela

6 Bringt wahre Opfer dar und vertraut auf den HERRN.

7 Viele sagen: Wer lässt uns Gutes schauen? Entschwunden ist über uns das Licht deines Angesichts, HERR.[1]

8 Du hast mir Freude ins Herz gegeben, mehr als in der Zeit, da es Korn und Wein gibt in Fülle.

9 In Frieden will ich mich niederlegen und schlafen, denn du allein, HERR, lässt mich sicher wohnen.

Kennen Sie das? Ein Tag, der nicht so gelaufen ist, wie Sie sich das vorgestellt haben? Sie sind innerlich richtig geladen, angespannt und erregt. Wie komme ich da wieder heraus? Wie finde ich zur Ruhe?

Unser Psalm ist ein Nachtgebet. Er zeigt einen heilsamen Weg, wie es möglich ist, sich zu entspannen und in Frieden einschlafen zu können.

Das Rezept ist dieses Gebet. Ich bleibe mit meiner Unruhe nicht bei mir selbst. Ich suche Gott und vertraue mich ihm an.

Hallo, Gott, da bin ich. Du, Gott meiner Gerechtigkeit. Du, Gott, der du zu mir schaust. Du, Gott, der du den Weg kennst, den ich nicht sehe. Du, Gott, der mir Weite gibt. Du, Gott, der mich aufatmen lässt. Ich komme zu dir.

Die bewusste Rückschau auf den vergangenen Tag tut gut. Und damit das Nachtgebet. Ich schliesse den Tag in der Gegenwart Gottes bewusst ab. Ich suche und finde Entlastung.

David kennt vier Schritte, die ihm dabei helfen.

**Ereifert euch, doch sündigt nicht**  
**Bedenkt es und werdet still**  
**Bringt wahres Opfer dar**  
**Vertraut auf den Herrn**

*«Ereifert euch und sündigt nicht.»* Ich muss nicht so tun, als ob mir alles nichts ausmacht. Ich darf mich aufregen. Es mag mich, wenn ich ungerecht behandelt werde. Ich stehe zu dem, was mir Angst macht, was abläuft in dieser Welt. Die ständigen Corona-Nachrichten. Die unfassbaren Ereignisse nach der Abwahl von Donald Trump. Leute, die sich in unheimliche Gedanken einer Verschwörung hineingesteigert haben und am Durchdrehen sind.

Ich rege mich auf, dass sogar einige meiner Freunde wie den Verstand verloren haben. Die vielen Bilder aus den Nachrichten, die ständigen Pressekonferenzen und das Mutmassen dessen, was kommt, tun mir nicht gut. Es hat ungesunde Eigendynamik.

Vielleicht sind es ganz andere Dinge, die Sie aufregen und Ihre Nerven angespannt.

Wer angespannt ist, schläft schlecht oder gar nicht. Ich kann meistens trotzdem einschlafen, aber ich bin unruhig, wälze mich im Bett, wache oft auf und habe wilde Träume. Meine Frau kann da einiges erzählen. Ich bin schon neben dem Bett erwacht.

Ereifert euch. Bloss so zu tun, als wäre nichts, hilft nicht. Die innere Erregung lässt sich nicht einfach abschalten.

Gott stört es nicht, wenn ich ihm sage, wenn es mir zu viel wird. Ich darf sogar laut werden. Mein Gebet muss nicht brav sein. Authentisches Gebet kennt keine Zensur. Wer seine Gefühle unterdrückt, ist nur scheinbar fromm.

*«Ereifert euch.»* Ja, aber mit Grenzen. *«Ereifert euch, doch sündigt nicht.»*

*«Sündigt nicht.»* Du darfst dich ereifern. Aber lass es dann auch los. *«Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.»* So steht es an einem anderen Ort in der Bibel. Nimm deinen Zorn nicht in die Nacht mit.

Sich zu versündigen heisst: Ich bleibe beim Zorn. Ich traue Gott keine Lösung zu. Es braucht Schritte vorwärts.

Der zweite Schritt: *«Bedenkt es auf eurem Lager und werdet still.»* Ich gehe dem nach, was mich so erregt hat. Ich denke darüber nach. Was ist in mir abgegangen? Warum denn habe ich mich dermassen aufgeregt? Ich schaue in mein Herz und ich brauche meinen Verstand.

Ich versuche zu verstehen. Ich tue es vor Gott. Was hat er mir zu sagen? Was steht in seinem Wort?

Damit das geschehen kann, muss ich zuerst innerlich herabkommen und ruhig werden. Ich höre auf zu reden. Ich höre hin. Ich höre in mich hinein.

Nur in der Stille kann Gott zu uns reden. Vielleicht ist es ein Eindruck, der mir dann kommt. Vielleicht ist es ein Vers aus der Bibel, an den ich mich erinnere. Eine Mahnung oder eine Verheissung.

Wenn ich mich wieder einmal so richtig aufgeregt habe, tut mir mein Konfirmandenspruch gut:

*«Es werden wohl Berge weichen und Hügel hinfallen, aber meine Gnade wird nicht von dir weichen, und mein Bund des Friedens wird nicht hinfallen.»*

Es mag strub zu uns her gehen. Doch du, Gott, bist bei mir.

In mich hineinzuhören, auf Gott zu hören. Gebet ist keine Einbahnstrasse. Wenn wir uns beklagen, dass Gott nicht zu uns spricht, kann es sein, dass ich ihm gar keine Chance dazu gebe. Es wäre wie bei einem Telefonat: Ich rede und rede und rede und lege auf, bevor ich der anderen Seite eine Chance gebe, auch etwas zu sagen.

Schritt Zwei: Wir werden still. Vielleicht achte ich dazu zuerst auf unserem Atem. Ich atme durch. Mein Körper entspannt sich. Ich werde empfänglich.

Schritt Drei: *«Bringt wahre Opfer dar.»* Wenn ein Mensch zur Zeit des Alten Testaments vor Gott kam, brachte er zuerst ein Opfer dar. Er war sich bewusst: Ich kleiner Mensch komme vor Gott. Dass er mich empfängt, ist nicht selbstverständlich.

Wenn jemand zum König mit seinen Anliegen kommt, erweist er ihm zuerst seine Ehre. Er tut es hoffentlich nicht bloss als Anstandsübung. Im besten Fall geschieht es von Herzen. Ich weiss: Der König meint es gut mit mir.

Der König meint es gut mit mir. Gott meint es gut mit mir. So etwas zu sagen, darf kein billiger Spruch sein. Es muss aus der Erfahrung gekommen. Sonst lassen wir es besser sein.

Wo habe ich schon erfahren, dass Gott es gut mit mir gemeint hat? Wo sehe ich seine Spuren? David sagt in seinem Nachtgebet: *«In der Bedrängnis hast du mir Raum geschaffen.»*

Es sind sehr persönliche Erfahrungen. Dort, als Saul seinen Pfeil auf ihn schoss, hat der Pfeil sein Ziel verfehlt. David konnte knapp zur Seite weichen.

Wo bin ich schon durchgekommen? Wo darf ich dankbar sein – dankbar, dass ich überhaupt noch da bin? Was mich betrifft, habe ich einiges zu sagen.

Dieser dritte Schritt in schwierigen Zeiten ist sehr wichtig, wenn ich vorwärts kommen will. Und dann natürlich auch der vierte:

Der vierte Schritt: *«Vertraut auf den Herrn.»* Unser Leben ist immer wieder eine Vertrauensübung. Vertrauen ist für die meisten von uns eine schwierige Sache. Auch dann, wenn sich mein Vertrauen schon vielfach bewährt hat: Ich muss es immer wieder neu tun. Ich bin darin keine Meister. Wenn Sie es sind: Dann ist das grosse Gnade.

Nur wer ins Wasser springt und wieder auftaucht und zu schwimmen beginnt, kann erfahren, dass er nicht untergeht und das Wasser ihn trägt.

Anders geht es nicht. Unsere Beziehung zu Gott und auch zueinander ist immer wieder eine Vertrauensübung.

Was ist denn das Resultat dieser vier Schritte?

Wer beim Zweifel stehen bleibt, wird sagen: *«Wer lässt uns Gutes schauen? Entschwunden ist über uns das Licht deines Angesichtes, Herr.»*

Wer Gottvertrauen neu wagt, wird sagen: *«Du hast mir Freude ins Herz gegeben, mehr als es Korn und Wein gibt in Fülle.»*

Und - ja, er kann ruhig schlafen: *«In Frieden will ich mich hinlegen und schlafen, denn du allein, Herr, lässt mich sicher wohnen.»*

Den Tag mit einem Nachtgebet abzuschliessen tut uns gut, nicht nur in schwierigen Zeiten. Es trägt viel bei zu unserer inneren und äusseren Gesundheit.

Amen.