

Wie Anbetung dein Leben verändert

Leitvers: Kommt, wir wollen ihn anbeten und uns vor ihm niederwerfen, wir wollen niederknien vor dem HERRN, der uns geschaffen hat! Denn er ist unser Gott, und wir sind sein Volk, die Schafe auf seiner Weide, er leitet uns mit eigener Hand. Psalm 95,6-7

Predigttext: Psalm 34, 2-6

Dies ist die letzte Predigt in der Themenreihe zu unserem Jahresmotto: **Die auf den Herrn schauen, werden strahlen vor Freude. Nie werden sie beschämt sein (Psalm 34,6).**

Was habt ihr mitgenommen aus den letzten Predigten? Welchen Gedanken wollt ihr weiterdenken und im Herzen bewahren?

Mir ist unser Jahresmotto, der ganze 34. Psalm in der letzten Zeit sehr wichtig geworden, weil mir bewusster geworden ist, wie wichtig dieses Schauen auf Gott ist. Es ist so wichtig, Gott in den guten und in den schlechten Zeiten unseres Lebens nicht aus den Augen zu verlieren

Hast du den 34. Psalm schon mal für dich im Ganzen gelesen? Wenn nicht, könntest du damit in den morgigen Tag starten.

Ich bin im Nachdenken über dieser Predigt an den ersten Versen hängengeblieben:

2 Ich will den HERRN preisen zu aller Zeit, immer soll sein Lob auf meinen Lippen sein. 3 Aus tiefster Seele will ich den HERRN rühmen. Alle, die ihr Leid geduldig ertragen, werden mich hören und sich freuen. 4 Kommt, wir verkünden gemeinsam, wie groß der HERR ist! Lasst uns miteinander seinen Namen rühmen! 5 Ich suchte die Nähe des HERRN – und er hat mir geantwortet: Er rettete mich aus aller Angst. 6 Alle, die zu ihm aufschauen, werden strahlen vor Freude! Nie werden sie beschämt sein.

Womöglich ist euch auch aufgefallen, dass diese Verse voller Lob und Anbetung Gottes sind. David sagt, dass er Gott immer preisen und er aus tiefster Seele Gott rühmen will. Er fordert andere auf, gemeinsam zu verkünden, wie groß Gott ist. Im Suchen der Nähe Gottes durfte er erfahren, dass Gott ihn aus aller Angst rettete. Vers

6 scheint mir dann so etwas wie ein Fazit zu sein: Die auf den Herrn schauen, werden strahlen vor Freude!

Über den Kontext, in dem David diesen Psalm betet, wurde in den letzten Wochen schon einiges gesagt (Predigt von Johannes am 20. März). Nur so viel an dieser Stelle dazu: David war in einer schwierigen, verzweifelten Situation. Er war am Ende. Er war in einer Situation, in der ihm wahrscheinlich eher zum Jammern zumute gewesen sein wird als Gott zu loben.

Wir Deutschen sind bei Menschen in anderen Ländern für einiges bekannt, zum Beispiel dafür, dass wir Dinge sorgfältig, gezielt und mit großer Ernsthaftigkeit erledigen (und auch dafür, dass wir im Sommer kühles Bier trinken und im Winter Sauerkraut essen – das im Sommer vorausschauend eingelegt wurde).

Aber wir sind auch dafür bekannt, dass wir gern jammern.

Auf die Frage „Wie geht es dir?“ (von meiner Seite immer mit echtem Interesse gefragt, kurze Antworten sind aber meist nicht zu geben) gibt es eine Antwort, die mich immer wieder erstaunt: „Ich kann nicht klagen.“ Ich KANN nicht klagen? Wie schade, dass ich gerade nicht klagen kann? Diese Antwort verwirrt mich ehrlich gesagt immer.

Auf fokus.de habe ich folgendes gelesen: **„Das ständige Jammern macht etwas mit uns. Es sind nämlich ziemlich leere Kalorien, mit denen wir da unsere Seelen füttern. Man könnte das Jammern auch als die Transfette der Emotionen bezeichnen. Solche, die einem das Herz nicht leicht, sondern nur noch schwerer machen, und so zu mentalen Lähmungserscheinungen führen. Wer jammert, will ja nichts ändern, sondern in seiner düsteren Weltsicht bestätigt werden. So wird ein allenfalls grauer Horizont mit der Zeit irgendwann tiefschwarz, führt Jammern zu einer grundsätzlich pessimistischen Weltsicht. All die negativen Emotionen versetzen uns innerlich außerdem in einen permanenten Alarmzustand.“** (https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/deutsche-leidkultur-die-mimimi-pandemie_id_12717758.html)

Eins ist mir wichtig, an dieser Stelle zu sagen: Klage darf und muss auch seinen Platz im Leben haben. Das zeigen uns auch die vielen Klagepsalmen. Im Buch Prediger lesen wir, dass alles seine Zeit hat. Das gilt auch für die Klage. Wir müssen ihr Raum geben, wenn wir Schweres erleben und Gott nicht mehr verstehen. Unser Schmerz

muss einen Adressaten finden, und das darf auch Gott selbst sein.

Aber klagen ist etwas anderes als jammern. David meidet die Transfette der Emotionen. Er jammert nicht, obwohl er Grund dazu gehabt hätte. Er **entscheidet** sich dafür, Gott anzubeten und seine Nähe zu suchen.

In der Anbetung, also im Lob Gottes und in seiner Gegenwart, erlebt David eine Veränderung seines Herzens und seiner Sichtweise. An den äußeren Umständen wird sich noch nicht viel geändert haben. Aber seine Einstellung dazu hat sich geändert. Und das wird man ihm angesehen haben. Nicht lange zuvor stellte er sich wahnsinnig, tobte, schrie, was mit Sicherheit kein schöner Anblick gewesen war. In der Anbetung verändert sich etwas an und in ihm, etwas, was auch Außenstehende gesehen haben. Aus ihm strahlt eine Freude, die menschlich nicht zu begreifen ist. Diese Veränderung wird möglich, weil er Gott anbetet.

Was ist Anbetung eigentlich?

Das ist eine Frage, die nicht leicht zu beantworten ist und ich kann nicht behaupten, dass ich es wirklich begriffen habe. Zudem ist es schwierig, es in Kürze zu beantworten. Deswegen will ich mir nur auf wenige Aspekte beschränken, die ich meine, verstanden zu haben:

Um einen biblischen Begriff besser verstehen zu können, ist es hilfreich zu schauen, wann er das erste Mal in der Bibel auftaucht.

Der Begriff „Anbetung“ finden wir zum ersten Mal in der Bibel, als Abraham mit seinem Sohn Issak auf einen Berg geht. Dort soll er seinen Sohn opfern, wie Gott es ihm aufgetragen (das ist wahrlich keine einfache Geschichte; eine Geschichte, die einem Kopfschmerzen bereiten kann). Als Abraham auf den Berg steigt, sagt er zu seinen Knechten: **„Ich aber und der Junge wollen dorthin gehen und anbeten.“ (1. Mose 22,5)** Wer die Geschichte kennt, weiß, dass es nicht zum Äußersten kam. Isaak blieb am Leben. Aber wir lernen daraus, dass Anbetung etwas damit zu tun hat, Gott alles zu geben.

Im NT lesen wir in Matthäus 2,11 das erste Mal davon, dass jemand anbetet: **„Da sie (die Sterndeuter) den Stern sahen, wurden sie hocheifrig und gingen in das Haus und sahen das Kind mit Maria, seine Mutter, und fielen nieder und beteten es an.“** Wir lesen nichts davon, dass sie ihre Gitarre und ihre Noten mitbrachten und Lieder sangen. Aber wir wissen, dass sie kostbare Geschenke dabei hatten: Gold und Weihrauch und Myrrhe. Wie Abraham gaben auch sie etwas. Aber es hat sich etwas verändert: Sie waren nicht aufgefordert, ihr Leben zu geben (das hat Jesus für uns getan!). Sie gaben Jesus ihre wertvollen Geschenke aus freien Stücken und weil sie spürten, dass Jesus es wert ist. Sie wollen zum Ausdruck, was Jesus ihnen bedeutet. Vielleicht ist das der Kern von Anbetung: dass wir Jesus etwas geben, was uns wertvoll ist, und ihm so zeigen, was er uns bedeutet.

- Anbetung sind unsere Lieder, die wir aus unserem Herzen heraus singen.
- Es ist unser Dank und die Worte, die zum Ausdruck bringen, was er uns bedeutet.
- Es ist unser Lob, das wir singen oder denken oder aussprechen.
- Anbetung ist, wenn wir Gott unser Leben zur Verfügung stellen und nach seinem Willen leben, so gut es uns möglich ist.
- Anbetung ist die größte Form der Aufmerksamkeit, die unser Herz Gott widmen kann.
- Anbetung zeigt sich im Staunen über die Natur oder im Nachdenken über Gott.

Und Anbetung ist ein Prozess. Es fängt evtl. klein an. Die Gotteserfahrung sammelt sich stückweise in unserem Leben an. Ich empfinde nicht jede meiner Anbetung als totale Hingabe an Gott. Dazu kann es kommen (und das sind einzigartige Augenblicke), aber ich erfahre eher, dass ich in der Anbetung wachse. So ist auch das vorsichtige Loslassen von Zweifel und der Versuch zu vertrauen Anbetung.

Ich möchte euch ein paar meiner Erfahrungen weitergeben, die ich in der Anbetung mache. Diese Erfahrungen kann man um viele weitere Erfahrungen ergänzen (das könnt ihr zum Beispiel in euren Kleingruppen in der kommenden Woche tun).

In der Anbetung Gottes Gegenwart wahrnehmen

Mein Alltag fordert so oft meine ganze Aufmerksamkeit – und dir geht es vielleicht auch so. Um so vieles muss man sich kümmern, man muss organisieren, bedenken, Dinge erledigen. Und nicht nur unser Alltag fordert unsere Aufmerksamkeit und Kraft – auch die vielen Dinge, die um uns herum und in dieser Welt geschehen, tun dies. Vieles, was geschieht, macht uns Angst und will uns gefangen nehmen.

Wenn wir nicht aufpassen, verlieren wir Gott dabei aus dem Blick. Wir verlieren das Bewusstsein dafür, dass Gott uns immer ganz nah ist.

Wichtig: Gott hört deswegen nicht auf, uns zu lieben! Wie gut, dass er treu ist! Das sollten wir immer wissen.

Wenn wir ihn anbeten, werden wir uns seiner Gegenwart wieder neu bewusst, wie immer diese Anbetung auch gestaltet ist.

Dallas Willard schreibt: **„Die einfachste und zugleich wichtigste Aufgabe, der wir uns widmen müssen, ist: Gott soll in unseren Gedanken stets präsent sein. ... Unser Anteil am Leben in Gottes Gegenwart besteht darin, unsere Gedanken immer wieder auf ihn zu lenken.“** (Dallas Willard: Jünger wird man unterwegs, Seite 158)

Die Zeit zum Beispiel, die ich oft morgens mit Gott verbringe, lässt mich seine Gegenwart wahrnehmen.

Ich lerne mehr und mehr, wie wichtig für mich die morgendliche Zeit mit ihm ist.

Wenn ich mich morgens hinsetze, dann lese ich meistens in der Bibel und versuche dabei zu hören, was Gott mir sagen will (manchmal höre ich was und manchmal nicht). Ich schreibe meine Gebete und Gedanken auf und lasse mich dabei vom Geist Gottes leiten. Und so kann das, was ich aufschreibe, in ganz unterschiedliche Richtungen gehen.

- An manchen Tagen zum Beispiel spreche ich sehr intensiv mit Gott über viele Menschen, die seine Hilfe brauchen.
- Oder ich nehme mir Zeit, ihm Danke zu sagen für all das, was er Gutes in meinem Leben tut.
- An anderen Tagen erzähle ich Jesus, was er mir bedeutet.

- Manchmal spreche ich mit Jesus ausführlich darüber, wie es mir geht und was mich bewegt (z.B. Zweifel).

Ich gebe Gott etwas von meiner Zeit und meiner Aufmerksamkeit – beides Dinge, die mir kostbar sind. Ich nehme ihn mit hinein in meine Gedanken und Gefühle und gebe ihm Raum in meinem Leben.

Wir brauchen diese Zeiten, in denen wir in die Gegenwart Gottes kommen. Wir brauchen sie wirklich! (Wenn das mal nicht klappt – macht nichts! Gott liebt dich trotzdem!)

Diese Zeiten in seiner Nähe tun so gut! David beschreibt es in Psalm 63 schreibt so treffend: „**Deine Nähe sättigt den Hunger meiner Seele wie ein Festmahl.**“ (**Psalm 63,6a**)

In der Anbetung ändert sich unsere Blickrichtung

Anfang 2020 ist meine Mutter schwer krank geworden. Fast gleichzeitig, ihr erinnert euch, begann diese Pandemie. Beides kostete mich unglaublich viel Kraft. Die Krankheit meiner Mutter mehr noch als die Pandemie, obwohl die gerade zu Beginn ja durchaus angstmachendes Potenzial hatte.

Solche Krisen, und Probleme überhaupt, haben das Potential, dass wir nur noch darauf schauen.

Was hilft durch eine solche Zeit? Woher kann die Kraft kommen, um weiterzugehen?
Was trägt durch?

Ich durfte erleben, dass da Menschen waren, die mir zur Seite standen.

Was mir auch sehr geholfen hat, erlebte ich im Hören von Lobpreismusik.

In dieser Zeit hörte ich auf, Radio im Auto zu hören und ließ nur noch meine Playlists mit Lobpreisliedern laufen, und das ist bis heute so geblieben. Auch zu Hause setze ich mir immer wieder die Kopfhörer auf und höre guten Lobpreis (andere für sich singen

lassen ist übrigens auch dann gut, wenn einem selbst nicht mehr danach zumute ist – wenn einem das Lob im Halse stecken bleibt).

Als meine Mutter krank war, habe ich sehr oft „Another in the fire“ von Hillsong United gehört. Was für eine ermutigende Aussage: Da ist jemand neben dir im Feuer, das ist jemand, der die bedrohlichen Wellen zurückhält. Du bist nicht allein!

Ich singe diese Lieder innerlich mit und erlebe, dass sich meine Blickrichtung verändert. Weg von meinen Problemen und Sorgen hin zu Gott.

Durch die Lieder werde ich daran erinnert, dass ich nicht allein bin und dass wir einen großen Gott haben. Die Hoffnungslosigkeit ist weniger hoffnungslos, die Dunkelheit weniger dunkel.

Im Schauen auf Gott erlebe ich einen Trost, der sich schwer mit Worten beschreiben lässt. Die Dinge erscheinen in einem anderen Licht, auch wenn sich die Umstände noch nicht geändert haben. (Entscheidung: Wohin schaue ich?)

In der Anbetung verstehen wir immer mehr, wer und wie Gott ist

Spurgeon, einer der bekanntesten Prediger des 19. Jahrhunderts, schrieb vor ca. 170 Jahren: **„Möchtest du deine Sorgen ertränken? Dann tauch ein in das tiefe Meer der Gottheit, in seine Unermesslichkeit und du wirst dich wieder erheben, wie von einer Ruhestatt – erneuert und gestärkt. Ich weiß von nichts Größerem, das uns so ermutigen, die Wogen von Leid und Kummer stillen und die Stürme der Prüfung in Frieden verwandeln kann, wie ein aufrichtiges Nachsinnen über Gott.“** (in James I. Packer „Gott erkennen“)

Wenn Spurgeon Recht hat, sollte das Ziel unseres Lebens sein, Gott immer tiefer zu erkennen und immer vertrauter zu werden mit ihm, dem lebendigen Gott.

Dieses Nachsinnen über Gott kann auf ganz unterschiedliche Art und Weise geschehen: zum Beispiel beim Lesen der Bibel, in Gesprächen mit anderen, im Gebet,

beim Hören einer Predigt und im Lobpreis. Jede Form der Anbetung lässt uns Gottes wunderbares Wesen, seine Größe, seine Majestät besser bergreifen.

Dallas Willard schreibt: **„Anbetung ist die stärkste Kraft, wenn es darum geht, unser Wesen umzugestalten. Nichts kann das Gute im Menschen besser anregen, fördern und festigen als ein klarer Blick auf Gottes Wesen.“** (in: Jünger wird man unterwegs, S. 161)

Lasst uns anbeten, so gut es uns möglich ist! Wir haben einen Gott, der es wert ist. Er hört das Lied, das ihm mit ganzer Hingabe gesungen wird und freut sich darüber. Er hört das leise, zaghafte, vorsichtige Lob, das aus dem Herzen kommt und freut sich ebenso darüber.

Ich möchte euch zum Schluss ein paar meiner Gedanken zur Anbetung weitergeben, die ich vor einer Weile morgens in meiner Zeit mit Gott aufgeschrieben habe:

Mein Gott, wenn ich dich anbete, wird das Dunkel in mir und um mich herum weniger dunkel. Es scheint so, als wenn etwas von deiner Herrlichkeit auf die Erde, in mein Leben, in meine Umstände kommt. Es scheint so, als wenn sich etwas Tröstendes und Heilendes den Weg in diese Welt und in mein Leben bahnt. Wenn ich dich anbete, öffne ich dir, deiner Herrlichkeit, deiner Kraft die Tür. In der Anbetung bahnt sich dein Licht den Weg in diese Welt. Dich anzubeten erinnert uns daran, wer du bist und wie du bist. Wir haben einen einzigartigen, wunderbaren und mächtigen Gott. In der Anbetung wirst du in uns immer mehr zu dem, der du bist. In der Anbetung wächst in uns eine Freude, die nur du geben kannst.