

## **Der Seele eine Richtung geben**

**Predigt zu Psalm 25 am Sonntag, den 25.März 2007**

**Braunschweiger Friedenskirche- Pastor Dr. Heinrich Christian Rust**

„Wenn ich das ganze Elend sehe, dann tut es mir in der Seele weh!“ So sagte es mir vor kurzem jemand, der geschockt war, von der Nachricht, dass in Hamburg ein Neugeborenes einfach aus dem Fenster geworfen wurde. Das ist ja auch unglaublich! Man fühlt sich irgendwie hilflos und dann meldet sich die Seele. Sie tut weh!

Auch unsere Seele kann Schmerzen haben, ja manchmal kann sie sogar sehr stark erkranken. Vieles „stecken wir so weg“, die Seele kann es verkraften, aber oft gibt sie dann auch die Signale weiter an den Körper“ Ich habe Schmerzen. Ich kann nicht mehr!“-

Vor einigen Tagen sagte mir ein junger Mann: „Ich bin innerlich wie tot. Ich bin seelisch vollkommen am Ende und inzwischen streikt auch mein Körper. Obwohl ich viel Sport gemacht habe, ist es auf einmal so, als wollten meine Muskeln mir nicht mehr gehorchen.“ –

Oder ich denke an eine Frau, von der ich auch hier erzählen darf. Sie litt seit vielen Jahren unter sehr starken Gallenbeschwerden und auch ihre Nieren funktionierten nicht mehr richtig. Die Ärzte konnten jedoch die Ursache hierfür nach sehr vielen Untersuchungen nicht ausmachen. „Das hat psychosomatische Gründe“ hieß es. Sie war schon längere Zeit Christin und Mitarbeiterin in einer Gemeinde. Verzweifelt betete sie: „Herr, was sind das für Gründe?“ In der darauf folgenden Zeit musste sie immer wieder an ihre inzwischen schon verstorbene Schwiegermutter denken. Diese hatte es ihr und ihrem Mann wirklich nicht leicht gemacht. Die junge Frau fühlte sich von ihr massiv abgelehnt und innerlich verletzt. In einem längeren seelsorgerlichen Prozess konnte sie erkennen, dass hier eine Quelle von Bitterkeit und unvergebener Schuld in ihr war. Sie konnte mehr und mehr loslassen und Vergebung empfangen und aussprechen. Parallel dazu wichen ihre Beschwerden. Sie wurde wieder gesund.

Dieses ist ja nur ein Beispiel von unzähligen, die uns deutlich machen, dass der Schmerz der Seele und die Erkrankung des Körpers oft miteinander sehr eng zusammenhängen können. Schon unsere deutsche Sprache verrät uns das. Da sagen wir z.B. „ das ist mir unter die Haut gefahren“ ; „ das geht mir an die Nieren“ ; „ da läuft einem ja die Galle über“ oder es geht mir „ etwas zu Herzen“; man „kann etwas nicht verdauen“ oder wieder einmal „läuft einem eine Laus über die Leber“.

Natürlich wäre es eine viel zu einseitige Wahrnehmung, jede Erkrankung oder Schwächung unseres Organismus auf einen seelischen Zusammenhang zurückzuführen. Es gibt sehr viele unterschiedliche Ursachen, warum ein Mensch erkranken kann. Es wäre jedoch auch eine fatale Verkürzung zu meinen, psychosomatische Zusammenhänge seien hier nur unter „ferner liefen“ zu buchen.

Auch das biblische Zeugnis spricht immer wieder deutlich davon, dass wir Menschen uns nur in dieser Einheit von Geist, Seele und Leib verstehen lernen können. Die Seele korrespondiert mit unserem Leib und umgekehrt.

In unserem heutigen Gottesdienst wollen wir uns mit diesem Zusammenhang einmal näher befassen und auch ganz besonders um die heilende Zuwendung des lebendigen Gottes beten. Wir werden im Anschluss an diese Predigt die Möglichkeit haben, zu einigen Mitarbeitern der Gemeinde zu gehen, die mit uns um Heilung beten werden.

Ich weiß, dass man bei solchen Angeboten selber immer wieder nachdenkt, ob man denn nun ein solches Gebet in Anspruch nehmen sollte. „Bin ich nun schon so krank, dass andere für mich beten müssen?“ sagte kürzlich jemand mit einer Mischung aus Scham und Stolz in seinem Herzen. Nun, nicht jeder, der einen Schmerz hat, ist auch gleich krank. Schmerzen haben ja auch Signalcharakter.

Zudem muss ich immer wieder feststellen, wie viele Menschen es gibt, die über eine hervorragende seelische Stabilität verfügen, auch wenn sie manchmal vieles „verkräften“ müssen. Unzählige meistern ihr Leben, obwohl sie sehr viel Grund hätten, zu klagen und den Kopf hängen zu lassen.

Vielleicht kennen wir aber auch diese inneren wunden Stellen, die irgendwie nicht heilen wollen. Es sind Wunden der Seele, die uns einmal geschlagen wurden- vielleicht durch Erlebnisse in der Kindheit oder frühen Jugend oder durch andere notvolle Erfahrungen wie Verlust- oder Versagenserlebnisse. Manchmal sind es kurze einzelne Bilder, die uns nachgehen, und die sich wie ein Dauerschmerz auf unsere Seele legen wollen. Oft können wir auch jahrelang diese Wunden irgendwie ruhig halten, aber dann können sie auf einmal durch eine bestimmte Erfahrung im Leben wieder sehr schmerzlich aufbrechen und man blutet innerlich und möchte aufschreien.

Nun hat Gott, unser Schöpfer uns Menschen wunderbar konstruiert. Wenn der innere Schmerz groß ist, so können wir weinen. Manchmal sind wir aber auch dazu nicht mehr in der Lage. So kann es auch dazu kommen, dass jemand ein schmerzendes traumatisches Erlebnis innerlich abkapselt und isoliert, das kann sogar so weit gehen, dass er als Schutz darum eine andere Identität anlegt, um sein altes Leben so nicht weiterleben zu müssen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von dem psychischen Phänomen der multiplen Persönlichkeit oder „disordered personality“. Es kann aber auch zu anderen Mechanismen der Psyche kommen, die einen Menschen lähmen und erkranken lassen.

Nun gibt es viele Ärzte und Therapeuten, die hier auch gute Hilfe anbieten. Ich habe meine Hochachtung vor allen Menschen, die sich beruflich um kranke Menschen mühen, nach besten Wissen und Gewissen, denn unsere Seele ist nicht nur etwas sehr Kostbares, sondern auch etwas sehr Zerbrechliches und Kompliziertes.

Eine besondere Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang auch der Tatsache zu, dass der Mensch sich ja immer auch in seinem Gegenüber zu anderen definiert, ja noch mehr: Er tut gut daran, sich auch im Gegenüber zu seinem Schöpfer und Erlöser, seinem Gott zu verstehen. Eine vertrauensvolle Beziehung zu Gott ist ein Therapeutikum ohnegleichen. Im Gebet kann auch die geschundene und angefeindete Seele Ruhe finden und einen Halt haben. Im Gebet wird die schmerzende Seele neu ausgerichtet.

Wir wollen heute fragen, wie das konkret möglich werden kann, und so lautet mein Thema heute:

### **Der Seele eine Richtung geben**

In den Psalmgebeten der Bibel wird uns diesbezüglich eine ganz große Vielfalt von Gebeten überliefert, die geradezu therapeutische Dimensionen haben. Man kann das gar nicht hoch genug einschätzen.

Ich möchte mit uns heute über den Psalm 25 nachdenken, der unzähligen Menschen schon zur Hilfe wurde. Vielleicht auch deshalb, weil er in der ursprünglichen Fassung als Akrostichon erkennbar ist, also ein Gebet, dessen einzelne Verse jeweils alphabetisch geordnet sind. Wir dürfen davon ausgehen, dass das eine Hilfe zum Auswendiglernen sein sollte, damit auch dann, wenn unser Geist und unsere Seele schwach geworden sind, wir uns an diese Worte leichter erinnern können.

In diesem Psalm werden auch diese Schmerzen der Seele beschrieben, da wird von der „Enge des Herzens“ gesprochen oder von dem „Netz“, in dem wir gefangen sind. Diese „blauen Flecken“ meiner Seele werden beschrieben, sie werden Gott geklagt, aber es werden auch Dimensionen des Heils und der Hilfe aufgezeigt. Der Psalm 25 ist ein einziger Ausdruck dafür, wie jemand seine geschundene, wunde und angegriffene Seele vor Gott sichtet und ausrichtet. Er lässt es nicht zu, dass es einfach weiterhin drunter und drüber geht, er lässt es nicht zu, dass all die Negativismen ihn und seine Seele zerdrücken wollen, sondern er erhebt seine Seele zu Gott hin.

Hören wir doch einmal auf diese wunderbaren Worte:

### **Psalm 25**

**Zu dir Herr, erhebe ich meine Seele.**

**Mein Gott, auf dich vertraue ich.**

**Lass mich nicht zuschanden werden und lass meine Feinde nicht über mich frohlocken!**

**Auch werden alle, die auf dich harren, nicht beschämt werden,**

**es werden beschämt werden, die treulos handeln ohne Ursache.**

**Deine Wege, Herr, tue mir kund,**

**deine Pfade lehre mich!**

**Leite mich in deiner Wahrheit und lehre mich,**

**denn du bist der Gott meines Heils; auf dich harre ich den ganzen Tag.**

**Denke an deine Erbarmungen, Herr, und an deine Gnadenerweise;**

**denn sie sind von Ewigkeit her.**

**An die Sünden meiner Jugend und meine Vergehen denke nicht;**

**nach deiner Gnade gedenke du meiner, um deiner Güte willen, Herr!**

**Gütig und gerecht ist der Herr; darum unterweist er die Sünder in dem Weg.**

**Er leitet die Sanftmütigen im Recht und lehrt die Sanftmütigen seinen Weg.**

**Alle Pfade des Herrn sind Gnade und Treue,**

**denen, die seinen Bund und seine Zeugnisse bewahren.**

**Um deines Namens willen, Herr, vergib mir meine Schuld, denn sie ist groß.**

**Wer ist nun der Mann, der den Herrn fürchtet?**

**Ihm wird er unterweisen in dem Weg, den er wählen soll.**

**Seine Seele wird im Guten wohnen, und seine Nachkommen werden das Land besitzen.**

**Der Herr zieht ins Vertrauen, die ihn fürchten,**

**und sein Bund dient dazu, sie zu unterweisen.**

**Meine Augen sind stets auf den Herrn gerichtet,**

**denn er, er wird meine Füße aus dem Netz lösen.**

**Wende dich zu mir und sei mir gnädig,**

**denn einsam und elend bin ich.**

**Die Enge meines Herzens mache weit,**

**und führe mich heraus aus meinen Bedrängnissen!**

**Sieh mein Elend an und meine Mühsal, und vergib alle meine Sünden!**

**Sieh meine Feinde an, wie viele sie sind,**

**mit gewalttätigem Hass hassen sie mich.**

**Bewahre meine Seele und rette mich!**

**Lass mich nicht zuschanden werden, denn ich berge mich bei dir.**

**Lauterkeit und Redlichkeit mögen mich behüten, denn ich harre auf dich.**

**Erlöse Israel, o Gott, aus allen seinen Nöten!**

Merken wir, da betet jemand aus einer sehr großen seelischen Not heraus, aber er hat in Gott ein Gegenüber. „Zu Dir, Herr, erhebe ich meine Seele“. So können auch wir heute hier in diesem Gottesdienst beten, wenn wir seelisch gerade „verknotet“ sind. Wir erheben unsere Seele zu dem lebendigen Gott, der sich uns in Jesus Christus geoffenbart hat.

Und weiter heißt es „Mein Gott, auf dich vertraue ich“ (V.2)

Es ist ja gar nicht so einfach, Gott zu vertrauen, wenn es einem sehr schlecht geht, wenn einem „die Felle davonschwimmen“. Aber Du hast doch auch noch Glauben, vielleicht noch ein Restglauben, ein Restvertrauen. Wirf das nicht weg, sondern setze es ein!

Wir wollen Dich heute darin unterstützen, hier in diesem Gottesdienst, jetzt in diesem Moment. Du sagst vielleicht: „Wenn ihr wüsstet, wie ich innerlich zusammengefaltet bin...!“ Aber um so mehr: Sprich doch diese Worte nach: „Zu dir, Herr, erhebe ich meine Seele. Mein Gott, auf dich vertraue ich!“

Und dann lade ich Dich ein, einmal genau auf die Worte dieses Psalmgebetes zu achten. Es ist sicher kein Zufall, sondern symptomatisch für die Schmerzen der Seele, dass es hier immer wieder einzelne Bereiche gibt, die besonders wund werden. Der Psalmist nimmt diese Bereiche besonders ins Gebet und vielleicht sind es auch Bereiche deines Lebens, die heute in diese therapeutische Nähe Gottes gebracht werden sollen. Im Folgenden werde ich drei dieser „Seelenknotenpunkte“ herausstellen und auch zeigen, worin ein heilender Horizont aufgezeigt wird.

## **1. Gott schützt und bewahrt mich, wenn ich angefeindet werde**

Uns ist sicher aufgefallen, dass hier gleich zu Beginn des Psalms von Feinden die Rede ist, aber auch am Ende taucht dieser Gedanke erneut auf:

### **Lass meine Feinde nicht über mich frohlocken (Vers 2)**

**Sieh meine Feinde an, wie viele sie sind, mit gewalttätigem Hass hassen sie mich.  
Bewahre meine Seele und rette mich! Lass mich nicht zuschanden werden,  
denn ich berge mich bei dir. (Vers 19+20)**

Irgendwie scheinen Feinde auch zu einem normalen Leben dazu zu gehören. Manchmal nennen wir sie jedoch nicht Feinde, sondern nur Konkurrenten oder Mitbewerber. Die meisten von uns sind auch harmoniebedürftig. Wer will schon ständig Ärger und Stress mit Feinden haben. Und so kann es auch passieren, dass man immer schön ruhig ist, sich ständig duckt und es allen Recht machen will. Dann wird man vielleicht am Ende kaum Feinde haben, aber auch kaum Freunde. Es gehört zum reifen Leben dazu, dass wir Grenzen setzen und auch Grenzen akzeptieren. Wer keine Grenzen setzt, der wird am Ende weder Feinde noch Freunde haben, aber er wird einsam werden.

Nun gibt es unterschiedliche Feinde, von denen ich in diesem Zusammenhang sprechen möchte:

### **Die Feinde um uns**

Das können Umstände sein, die uns umgeben oder auch Menschen, die unser Leben behindern oder auch angreifen. Da gibt es die ganze Palette: Angefangen bei einer Missachtung oder Meidung bis hin zum aktiven Mobbing, zur Ablehnung und zum Hass. Je näher und wichtiger uns Menschen sind, je mehr wir sie lieben, umso tiefer können sie uns auch verletzen. So sind es oft die engsten Freunde, oder ehemaligen Freunde, die uns zu

Feinden geworden sind; oder auch die Eltern oder die eigenen Kinder oder Familienangehörigen. Häufig sind es auch die Menschen, mit denen wir zusammenleben und –arbeiten müssen, die uns aber aus irgendeinem Grund ablehnen, meiden, mindern oder hassen. Hast Du solche Feinde?

### **Die Feinde in uns**

Wenn uns die erste Kategorie von Feinden schon sehr zu schaffen machen kann, so ist diese zweite Kategorie oft noch viel notvoller. Dabei geht es ja um das Feindliche in uns selber; das können z.B. Gefühle sein, von denen wir wissen, dass sie uns schaden; es können innere Beweggründe sein, von denen wir ahnen, dass sie ungut sind, aber sie sind wie Kletten an unserer Seele. Es hilft hier auch nicht, dass ich zu meinem inneren Feind sage: „Komm, wir wollen Freunde sein, dann quälst du mich nicht mehr!“ Vielleicht kannte der Apostel Paulus im Ansatz diese inneren Feinde, wenn er im 7. Kapitel des Römerbriefes von diesem inneren Kampf spricht und schließlich summiert: „Denn das Gute, das ich will, übe ich nicht aus, sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich!“ (Rö 7,19). Diese Feinde in uns sind oft nicht so klar auszumachen, aber sie können uns lähmen, ja, sie können so etwas wie ein Stacheldraht um unsere Seele ziehen, sie führen uns in die Unfreiheit und die Enge des Herzens, von denen im Vers 15 unseres Psalms geredet wird: „Die Enge meines Herzens mache weit!“

### **Die Feinde unter uns**

Die biblischen Schriften zeigen uns auf, dass wir in der unsichtbaren Welt nicht nur den liebevollen Gott vorfinden, sondern auch die Macht der Finsternis, die unter der Herrschaft des Bösen und seiner lebensvernichtenden Kräfte steht. Es sind Feinde aus der unsichtbaren Welt, hinter denen der große Feind Gottes steht, der Satan, mit allen seinen Machenschaften. Ja, auch damit haben wir es zu tun, mit dieser Kategorie von Feindschaft. In dieser Weise heißt es auch im Brief an die Epheser: „Wir haben nicht mit Fleisch und Blut zu kämpfen, sondern gegen die Gewalten, gegen die Mächte, gegen die Weltbeherrscher dieser Finsternis, gegen die geistigen Mächte der Bosheit in der Himmelswelt.“ (Eph 6,12)

Wir haben also eine ganz breite Front von Feindschaft um uns, in uns und unter uns.

Wie aber gehen wir damit um?

Wie gehst Du mit deinen Feinden um?

Mancher möchte meinen, dass man doch gegen alle diese Feinde kräftig kämpfen muss und soll. Der aggressive Kampf setzt aber auch innere Kraft voraus, die wir häufig nicht haben. Im Neuen Testament finden wir mindestens auch drei Wege, wie wir mit Feindschaft umgehen können: 1. Wir bekämpfen sie aktiv; 2. Wir ignorieren sie; 3. Wir überwinden sie, indem wir sie segnen oder lieben oder ihr die Liebe Jesu vorhalten.

All das kann ein Mensch nicht allein aus seiner seelischen Kraft bewerkstelligen. ER braucht die Hilfe unseres Gottes, er braucht die Zusage, dass der, welcher in uns lebt, nämlich Jesus Christus, größer und stärker ist, als der, der in der Welt lebt. Wir widerstehen diesen Feinden nicht aus eigener Kraft, sondern in der Kraft des lebendigen Gottes, in der Kraft, die Jesus Christus von den Toten auferweckt hat. Als aller erstes müssen wir uns immer wieder bewusst werden, dass wir nicht ohnmächtig zuschauen müssen, wenn Feinde sich unserer bemächtigen wollen. Nein, Gott will uns bewahren und sogar zu Überwindern machen. Lass es nicht zu, dass Feinde auf deiner Seele parken, dass sie von dir die ganze Aufmerksamkeit abziehen, dass du immer an sie denken musst, von ihnen träumst und dich auf sie konzentrierst. Nein, erhebe Deine Seele zu Gott. Wie heißt es doch in Vers 15: „Meine Augen sind stets auf den

Herrn gerichtet!“ Nur so kann ich zu einem Überwinder werden. Feinde wollen unsere Aufmerksamkeit, aber wir geben unsere erste Aufmerksamkeit unserem Gott. Feinde wollen uns fertig machen und uns klein halten, uns erniedrigen und sagen: Du bist ein Nichts, ein Taugenichts! Der Herr aber richtet meine Seele auf: Du bist mein geliebtes Kind. Du bist ein geliebter Mensch. Du bist wertvoll in meinen Augen. Ich lebe in dir und du in mir.

Vielleicht möchte Gott dich heute so ganz konkret ansprechen, wenn du von diesen Feindschaften zermürbt bist:

Mein liebes Kind, du hast dich auf die Falschen konzentriert! Hier bin ich, dein Gott! Hier bin ich, dein Herr. Ich Jesus Christus habe alle Feindschaft überwunden am Kreuz. Richte deine Seele auf mich aus!

## **2. Gott führt mich auf einen Weg, auch wenn ich keinen Ausweg mehr sehe**

Hier wird ein weiterer Knoten der Seele angesprochen: Die Ausweglosigkeit.

Immer und immer wieder betet der Psalmist, dass Gott ihm doch den Weg zeigen soll und öffnen soll. Hören wir einmal auf die Worte:

**Deine Wege, Herr, tue mir kund, deine Pfade lehre mich!**

**Leite mich in deiner Wahrheit und lehre mich,**

**denn du bist der Gott meines Heils, auf dich harre ich den ganzen Tag.**

**(Vers 4+5)**

**Der Herr zieht ins Vertrauen, die ihn fürchten  
und seinen Bund dient dazu, sie zu unterweisen.**

**(Vers 14)**

Nach den Aussagen der Bibel dürfen wir davon ausgehen, dass Gott für jeden Menschen auch eine Wegführung hat. Wir müssen nicht durch ein von einem unbekanntem Schicksal vorgegebenes Leben stolpern, sondern wir dürfen uns durch die Worte des lebendigen Gottes leiten lassen. Dabei ist deutlich, dass Gott nicht alles vorherbestimmt hat. Diese Lehre vom absoluten Determinismus, finden wir im Islam, aber nicht bei dem Gott der Bibel. Der Gott der Bibel möchte mit seinen Kindern reden, er will sie ins Vertrauen ziehen, er will sie belehren. Es geht um einen Weg, der erlernt werden kann. Und dieser Weg ist uns in einer Person vor Augen geführt worden: In Jesus Christus! Er ist der Weg.

Bei diesem großen Thema sind mir immer wieder einige Punkte besonders wichtig:

Auch wenn ich auf diesem Weg gehe, auch wenn ich in meinem Leben im Einklang mit dem Willen Gottes bin, so muss das nicht bedeuten, dass alles immer einfach und glatt läuft.

Gott führt nicht nur Wege, sondern er führt manchmal auch Umwege. So lesen wir schon im AT, im 2. Buch Mose: „Und Gott ließ das Volk Israel einen Umweg machen, den Wüstenweg zum Schilfmeer.“ (2.Mo 13,18)

Vielleicht könnte das auch anklingen, wenn es in unserem Psalm heißt, dass Gott „Wege“ und „Pfade“ führt. Es gibt manche Wege Gottes, die scheinen uns so schwer, so unverständlich und so anstrengend zu sein, und doch sind es seine Pfade mit uns.

Weiterhin fällt mir auf, wie häufig es hier im Psalm heißt, dass wir Lernende sind. Gott will uns seine Wege lehren, er will uns beibringen, wie wir leben können und sollen.

Wenn man von Lernprozessen spricht, so spricht man auch von der eigenen Verantwortung.

Gott lehrt uns – aber lernen müssen wir! Er ist nicht der Bestimmer, der alles „kleingekaut“

vorgibt, sondern er mutet uns auch häufig Entscheidungen zu. So heißt es in Vers 12: „Wer ist

nun der Mann, der den Herrn fürchtet? Ihn wird er unterweisen und den Weg weisen, den er wählen soll.“ Es geht um das Entscheiden, das Wählen, um unsere Verantwortung.

Und schließlich finden wir auch das Bekenntnis: „Alle Pfade des Herrn sind Gnade und Treue“ (Vers 10). Wenn jemand so mit Gott verbunden ist, dann wird er auch die schwierigsten und krummsten Wege in dem Bewusstsein gehen können, dass Gott daraus etwas Gutes werden lässt. So klingt es auch im Bekenntnis des Paulus im Römerbrief an, wenn er sagt: „Denen die Gott lieben, werden alle Dinge zum Besten dienen“ (Rö 8,28). Da können die Wege noch so kreuz und quer verlaufen, sie tragen hinterher die Handschrift der Güte und der Liebe unseres Gottes. Denken wir z.B. an Joseph, der von seinen Brüdern verkauft wurde nach Ägypten. War das Gottes guter Weg? In dem Moment hatte Joseph bestimmt nicht den Eindruck. Aus der weiteren Geschichte wissen wir aber, wie Gott diesen Tatbestand zum Guten gewendet hat und Joseph bekennt es zu seinen Brüdern: „Ihr wolltet es böse mit mir machen, aber der Herr hat es zum Guten gewendet“.

Als ich selber einmal in einer sehr aussichtslosen Situation war, da hat mir ein Ausspruch von Paulus geholfen, der diese Paradoxie zusammenfasst:

**„Ich sehe keinen Weg, aber ich bin nicht ohne Weg“ ( 2.Kor 4,8)**

Aber was soll man konkret tun? Oft ist man in solchen Situationen ja richtig lahm gelegt. Man ist wie gefangen in einem Netz. Wenn Du Dich heute so fühlst, dann bekenne es doch mit dem Psalmisten: „**Er wird meine Füße aus dem Netz lösen“ (Vers 15)**

Wenn Du heute hier bist, und keinen Ausweg siehst, wenn Du Dich wie eine Gefangene, ein Gefangener siehst, so hefte deinen Blick auf den Herrn. Und dann bekenne es: Er wird meine Füße aus dem Netz lösen! Er wird mich befreien, dass ich wieder den nächsten Schritt tun kann.

Menschen, die durch depressive Erkrankungen oft wie gelähmt sind, sie sollten sich dieses Wort ganz besonders zueigen machen.

Vielleicht sagt der Herr dir heute:

Mein liebes Kind, ich sehe die Verknotungen in deiner Seele. Du machst es dir nicht leicht. Ich möchte, dass du es lernst, Entscheidungen in deinem Leben zu treffen, Entscheidungen im Vertrauen zu mir. Bleibe nicht in dem Netz deiner Unsicherheiten gefangen. Ich will dich heute daraus lösen.

### **3. Gott vergibt mir meine Sünde, wenn Schuld mein Leben belastet**

Es gibt noch einen anderen Knoten in der Seele, der sich ganz verheerend auf meinen Gesamtzustand auswirken kann. Es ist Sünde und Schuld.

Auch davon spricht der Psalm häufiger:

**Gedenke an deine Erbarmungen, Herr, und an deine Gnadenerweise, denn sie sind von Ewigkeit her. An die Sünden meiner Jugend und meine Vergehen denke nicht, nach deiner Gnade gedenke meiner um deiner Güte willen, Herr!**  
(Vers 6+7)

**Um deines Namens willen, Herr, vergib mir meine Schuld, denn sie ist groß!**  
(Vers 11)

**Sieh mein Elend an und meine Mühsal, und vergib alle meine Sünden**  
(Vers 18)

Sünden verbeulen meine Seele! Gottes Gnade beult sie aus!

Hier ist besonders von den Sünden der Jugend die Rede. Es sind Sünden, Vergehungen, die häufiger auch unbewusst geschehen sind. Aber es gibt auch die Sünden des Alters. Sie sind nicht weniger belastend, denn sie geschehen oft sehr bewusst. Alle diese Sünden brauchen Vergebung.

Es gibt keine andere Lösung für meine Seele, als nur die Vergebung. Zunächst die Vergebung durch Gott selber und sodann, wenn es möglich ist, auch die Vergebung der Menschen, an denen ich schuldig geworden bin. Beides ist wichtig  
Aber woher kommt uns Vergebung zu?

Wir leben mitten in der Passionszeit. Hier denken wir an das, was Gott durch Jesus Christus am Kreuz getan hat. Er hat alle Schuld und Sünde dieser Welt auf sich genommen. Jesus hat dafür teuer bezahlt, dass ich Vergebung haben kann. Sein Blut ist für mich und für Dich geflossen, damit die Schuld und Sünde nicht mehr auf deiner Seele liegt wie ein Stein. Gott hat einen Weg der Vergebung gegeben. Und so gilt uns auch heute die Zusage, wie wir sie auf den Punkt gebracht im 1. Johannesbrief finden:

**Wenn wir unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht,  
dass er uns unsere Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit.  
(1.Joh 1,9)**

Aber warum sollte Gott uns denn vergeben? Warum sollte er Dir alle Schuld und Sünde vergeben? Weil Du so bußfertig bist, so fromm, so liebenswert?

Nein, er vergibt, weil er Liebe ist! Er vergibt nicht meinetwegen, sondern „um seines Namens willen“ – oder um „seiner Barmherzigkeit willen“.

Gott ist Liebe und daran wird sich niemals etwas ändern. Du wirst diese Liebe Jesu Christi nicht kaputtsündigen können. Aber du kannst diese Liebe zurückweisen, du kannst den Versuch machen, alles aus eigener Kraft wieder gut zu machen- aber das wird dich nicht gerecht machen vor Gott. Es gibt nur diesen einen Weg: Das ist die Vergebung durch das Blut Jesu Christi.

Manchmal denken Menschen, dass Gott sie besonders bestraft, weil sie gesündigt haben, weil sie gegen seine Gebote gehandelt haben. Gott aber will nicht bestrafen, sondern er will vergeben. Das ist unser Gott. ER will diesen Schuldenberg auf deiner Seele wegnehmen.

Da gibt es aber ein Problem:

Nicht nur die eigene Schuld belastet unsere Seele. Auch wenn andere an mir schuldig werden, so tut es meiner Seele weh.

Und nun gibt es einen Zusammenhang, den wir niemals übersehen dürfen, wenn wir über Vergebung nachdenken: Die eigene Vergebung werden wir erst empfangen und erfahren können, wenn wir auch diese belastende Schuld des anderen loslassen und vergeben.

So beten wir es im Vaterunser: „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“

Kürzlich sah ich, wie einige diese tiefgreifende Aussage in einem meditativen Gebetstanz zum Ausdruck brachten. Sie standen mit ausgebreiteten Armen da. Sodann öffneten sie die rechte Hand und empfingen damit etwas (die Vergebung Gottes für ihre Sünden) und sodann öffneten sie die linke ausgebreitete Hand, die bislang zu einer festhaltenden Faust geschlossen war. Und sie deuteten an, dass sie die geöffnete Hand nach mit der Handfläche – wie zudeckend – nach unten hielten. Das war ein starker Ausdruck für das Vergebungsgeschehen, was wir in Christus erleben können.



Wenn auf deiner Seele die eigene Schuld und die Schuld eines Mitmenschen liegt, so möchte Gott dich heute davon lösen.

Vielleicht sagt er Dir:

Mein liebes Kind, ich weiß, es gibt viele Lasten, die auf deiner Seele liegen. Da ist auch dein eigenes Versagen, deine Sünde und Schuld. Komm heute damit zu mir. Ich möchte dir vergeben. Ich möchte aber auch, dass du mir die Schuld und Sünde derer gibst, die sich an dir versündigt haben. Du kannst damit nicht umgehen. Es macht dich hart und es schmerzt. Gib mir diese Schuld und sprich darüber das Wort der Vergebung.

Ich möchte uns einladen, mit diesem Psalm in diese Tiefenschichten unserer Seele vorzudringen und unserer Seele eine neue Ausrichtung zu geben. Eine Ausrichtung auf den Herrn! Eine therapeutische, eine heilende Ausrichtung.

Bevor wir nun um Heilung beten, lade ich uns ein, dass wir diesen Psalm noch einmal ganz bewusst miteinander beten:

## **Psalm 25**

**Zu dir Herr, erhebe ich meine Seele.**

**Mein Gott, auf dich vertraue ich.**

**Lass mich nicht zuschanden werden und lass meine Feinde nicht über mich frohlocken!**

**Auch werden alle, die auf dich harren, nicht beschämt werden,  
es werden beschämt werden, die treulos handeln ohne Ursache.**

**Deine Wege, Herr, tue mir kund,  
deine Pfade lehre mich!**

**Leite mich in deiner Wahrheit und lehre mich,  
denn du bist der Gott meines Heils; auf dich harre ich den ganzen Tag.**

**Denke an deine Erbarmungen, Herr, und an deine Gnadenerweise;  
denn sie sind von Ewigkeit her.**

**An die Sünden meiner Jugend und meine Vergehen denke nicht;  
nach deiner Gnade gedenke du meiner, um deiner Güte willen, Herr!  
Gütig und gerecht ist der Herr; darum unterweist er die Sünder in dem Weg.**

**Er leitet die Sanftmütigen im Recht und lehrt die Sanftmütigen seinen Weg.**

**Alle Pfade des Herrn sind Gnade und Treue,  
denen, die seinen Bund und seine Zeugnisse bewahren.**

**Um deines Namens willen, Herr, vergib mir meine Schuld, denn sie ist groß.**

**Wer ist nun der Mann, der den Herrn fürchtet?**

**Ihm wird er unterweisen in dem Weg, den er wählen soll.**

**Seine Seele wird im Guten wohnen, und seine Nachkommen werden das Land besitzen.**

**Der Herr zieht ins Vertrauen, die ihn fürchten,  
und sein Bund dient dazu, sie zu unterweisen.**

**Meine Augen sind stets auf den Herrn gerichtet,  
denn er, er wird meine Füße aus dem Netz lösen.**

**Wende dich zu mir und sei mir gnädig,  
denn einsam und elend bin ich.**

**Die Enge meines Herzens mache weit,  
und führe mich heraus aus meinen Bedrängnissen!**

**Sieh mein Elend an und meine Mühsal, und vergib alle meine Sünden!**

**Sieh meine Feinde an, wie viele sie sind,  
mit gewalttätigem Hass hassen sie mich.**

**Bewahre meine Seele und rette mich!**

**Lass mich nicht zuschanden werden, denn ich berge mich bei dir.**

**Lauterkeit und Redlichkeit mögen mich behüten, denn ich harre auf dich.**

**Erlöse Israel, o Gott, aus allen seinen Nöten!**

**Amen**

