

ZUVERSICHT! 7 WOCHEN OHNE PESSIMISMUS

DAS KRIEGEN WIR SCHON HIN! *CONTRA* ALLES GEHT SCHIEF!

Psalm 62, 2 – 8

² Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.

³ Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz,
dass ich gewiss nicht wanken werde.

⁴ Wie lange stellt ihr alle einem nach,
wollt alle ihn morden, als wäre er eine hangende Wand und eine rissige Mauer?

⁵ Sie denken nur, wie sie ihn von seiner Höhe stürzen,
sie haben Gefallen am Lügen; mit dem Munde segnen sie, aber im Herzen fluchen sie.

⁶ Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele;
denn er ist meine Hoffnung.

⁷ Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz,
dass ich nicht wanken werde.

⁸ Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, / der Fels meiner Stärke,
meine Zuversicht ist bei Gott.

- Lesen Sie den Psalm laut – 2x
- Wiederholen Sie Worte, die zu Ihnen sprechen
- Was sagen sie Ihnen?

Im Psalm betet ein Mensch, der in großer Bedrängnis ist. Menschen wollen ihm übel, er fühlt sich in seiner Existenz bedroht. Sie haben es auf ihn abgesehen, vielleicht aus Missgunst oder Neid. Sie reden schlecht über ihn, ja, verbreiten Lügen, überziehen ihn mit Häme – und tun dabei so, als wenn sie Gutes reden. Das zermürbt. Und das Vertrauen in andere schwindet. Und die Zuversicht stirbt. Da erinnert er sich an Gott, den Fels, den Schutz, die Hilfe. Und betet – und verankert sich so in der Zuversicht, die Gott ist. Ja, er gibt sich und seiner Seele einen Schubs, ermuntert sich selbst und spricht sich zu: „Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung. Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht wanken werde. Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, / der Fels meiner Stärke, meine Zuversicht ist bei Gott.“ Und dann, so stelle ich es mir vor, geht er mit diesen Gedanken seiner Wege. Nimmt diese Sätze/einen Satz/einzelne Worte oder gesungene Worte unter seine Füße und im Takt des Gehens verinnerlicht er sie. Lebt mit und aus ihnen.

Wenn es im Leben unübersichtlich ist – wie zurzeit – dann brauchen Menschen Menschen, die voller Zuversicht nach vorn schauen, die Hoffnung geben und andere mit dem Virus der Zuversicht anstecken. Wir selbst können solche Menschen sein.

- Erinnern Sie sich: Wann haben Sie jemanden anderen mit Ihrer Zuversicht anstecken können?
- Und wann hat jemand Sie anstecken können – mit Zuversicht?

- „Meine Seele ist stille zu Gott“ – kennen Sie solche Momente? Und mit welchem Gefühl geht das Leben dann weiter?
- In dem Psalm wird Gott mit vielen Substantiven bezeichnet: Fels, Schutz, Heil, Zuversicht ... Vielleicht haben Sie Lust und gestalten mit ihnen ein Blatt Papier - seien Sie kreativ. Nehmen Sie ruhig bunte Stifte.
- Mit welchem Satz gehen Sie in die Woche?

Dieser Kanon ist ein schöner Ohrwurm ... wer Noten lesen kann, kann ihn sich ins Ohr holen

1. D G/D D A⁷
Mei-ne See - le ist stil - le zu Gott, der mir hilft,

2.
mei-ne See - le ist stil - le zu Gott, der mir hilft,

3.
mei-ne See - le ist stil - le zu Gott.

T: PSALM 62,2

M: COMMUNAUTÉ DE GRANCHAMP

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.

Gott nahm in seine Hände
meine Zeit, mein Fühlen, Denken,
Hören, Sagen,
mein Triumphieren und Verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.

Was macht, dass ich so fröhlich bin
in meinem kleinen Reich?
Ich sing und tanze her und hin
vom Kindbett bis zur Leich.

Was macht, dass ich so furchtlos bin
an vielen dunklen Tagen?
Es kommt ein Geist in meinen Sinn,
will mich durchs Leben tragen

Was macht, dass ich so unbeschwert
und mich kein Trübsinn hält?
Weil mich mein Gott das Lachen lehrt
wohl über alle Welt.

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.
Gott nahm in seine Hände
meine Zeit, mein Fühlen, Denken,
Hören, Sagen,
mein Triumphieren und Verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.

(Hanns Dieter Hüsch)

Ich lege Gott alle meine Gedanken vor und bete.

Unser Abendgebet steige auf zu Dir, GOTT,
und es senke sich auf uns herab Dein Erbarmen.
Dein ist der Tag und Dein ist die Nacht.
Lass, wenn des Tages Schein vergeht, das Licht deiner Wahrheit uns leuchten.
Sei bei uns: Schirme, segne, tröste uns.
Und zieh uns zu dir.

Gott, in all die Unruhe und Unsicherheit, in all die Unplanbarkeit, und dem nicht wissen, was
kommt – suche ich Stille bei dir, du, mein Fels und meine Zuversicht.
Gott, ich bitte für all die, die jetzt in Angst und Schrecken leben,
die erkrankt sind und um ihr Leben ringen,
die um ihre Existenz fürchten.
Gott, erbarme dich.

Ich bitte für die, die Zuversicht verbreiten,
die Gutes tun und anderen zur Seite stehen,
für alle, die in der medizinischen Versorgung arbeiten
und in den Läden und Einrichtungen unsere Versorgung garantieren
Gott, erbarme dich.

Gott, ich bitte für Menschen in ausweglosen Situationen in ungezählten Ländern dieser Erde,
wo Menschen hungern
Gott, sei auch bei mir.
Du bist bei uns allen, gehst Schritt für Schritt mit,
gibst uns Halt, du Gott des Lebens.
Geleite mich und uns zur Ruhe der Nacht.
Schenke Frieden den Herzen und dieser Erde.

Vater unser im Himmel
Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich
und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit.

Gott, segne uns und behüte uns.
Gott, lass dein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig.
Gott, erhebe dein Angesicht auf uns und gib uns und aller Welt deinen Frieden. Amen.