

*Aus Psalm 103*

*Lobe den Herrn, meine Seele,  
und was in mir ist, seinen heiligen Namen!  
Lobe den Herrn, meine Seele,  
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat:  
der dir alle deine Sünde vergibt  
und heilet alle deine Gebrechen,  
der dein Leben vom Verderben erlöst,  
der dich krönet mit Gnade und Barmherzigkeit,  
der deinen Mund fröhlich macht,  
und du wieder jung wirst wie ein Adler.*

ANSPRACHE

Ich liebe es zu laufen und zu joggen. Ich habe es mein Leben lang getan - und ich bin immer noch ein bisschen überrascht darüber. Ich war nämlich in der Schule im Sport recht mittelmäßig und habe mich deshalb lange für unsportlich gehalten.

Als Teenager habe ich dann in dieser Hinsicht eine, nein, zwei Entdeckungen gemacht. Erstens: Ich kann zwar nicht schnell laufen, aber weit. Und zweitens: Es ist völlig egal, ob irgendjemand etwas besser kann als ich. Hauptsache, ich habe Freude an dem, was ich mache, und es tut mir gut.

Das ist überhaupt der Kniff bei der ganzen Sache: sich nicht überfordern. Langsam laufen! Am Anfang war ich immer zu schnell und kam außer Atem. Als ich das verstanden hatte, konnte ich besser und weiter laufen als je zuvor.

Eines Tages hat mit dann jemand vom so genannten Jogger-Evangelium in der Bibel erzählt. Ein kleiner Abschnitt ist das beim Propheten Jesaja, im 40. Kapitel. Das ist heute übrigens der vorgeschlagene Predigttext. Er geht so:

*27 Warum sagst du: »Mein Weg ist dem HERRN verborgen, und mein Recht geht an meinem Gott vorbei«?  
28 Weißt du nicht? Hast du nicht gehört? Der HERR, der ewige Gott, der die Enden der Erde geschaffen hat, wird nicht müde noch matt, sein Verstand ist unausforschlich.  
29 Er gibt dem Müden Kraft, und Stärke genug dem Unvermögenden. 30 Männer werden müde und matt, und Jünglinge straucheln und fallen; 31 aber die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.*

Laufen und nicht müde werden - das war meine überraschende Erfahrung als junger Mensch. Und ich habe sie von Herzen auskostet. Das wünsche ich heute den jungen Leuten, und eigentlich allen, dass sie sich ausprobieren, ihre Möglichkeiten entdecken und nutzen und sich fit halten. Das macht Spaß und tut gut.

So bin ich Woche für Woche, Jahr für Jahr gelaufen. Bis ich vor etwa 27 Jahren plötzlich meine Beine nicht mehr präzise ansteuern konnte. Das war mühsam. Mit einem Mal fand ich mich in dem Satz wieder: *Männer werden müde und matt, und Jünglinge straucheln und fallen.*

Es wurde dann wieder besser mit dem Laufen, aber auch zeitweise wieder schlechter. Vor 20 Jahren wurde dann Multiple Sklerose bei mir diagnostiziert.

Das war zum Teil eine sehr dunkle Zeit für mich. Und ich kann gut verstehen, dass Menschen sich in so einer Situation am ehesten im ersten Satz unseres Textes wiederfinden: »*Mein Weg ist dem HERRN verborgen, und mein Recht geht an meinem Gott vorbei.*«

Mir selbst ging es damals nicht ganz so, aber es gab andere Krisen in meinem Leben, wo ich mich gefragt habe, warum Gott nicht eingreift, sondern mich oder andere mir nahe Menschen so Schweres erleben lässt. Ja, auch das gehört zum Weg des Glaubens.

In eine solche Situation hinein ist auch unser Text ursprünglich geschrieben worden. Israel war um 600 vor Christus von einer fremden Großmacht besetzt worden, der Tempel zerstört, die die Bevölkerung ausgebeutet und zum Teil in andere Länder verschleppt, Familien waren zerrissen.

Es war sehr hart für viele. So wie auch die gegenwärtige Corona-Krise für manche Menschen überaus hart ist, die zum Beispiel in finanzielle Not geraten oder die um geliebte Menschen bangen, sie nicht besuchen dürfen, sie nur unter erschwerten Bedingungen beerdigen können. Da kann man innerlich aus dem Tritt kommen.

Was kann uns helfen, wieder Fuß zu fassen und den Weg gut fortzusetzen?

Dazu macht unser Text einen Vorschlag: Harre auf den Herrn! Wir würden modern sagen: Warte auf Gott. Richte deine Aufmerksamkeit auf ihn. Verlangsame deinen Schritt, werde still. Öffne dich für seine Gegenwart, seine Inspiration, seine Kraft. Und werde gewiss: Der große Gott, der Himmel und Erde erschaffen hat, ist da, er ist nah. Und er hat alles in seinen guten Händen, auch dein und mein Leben.

Meine Erfahrung in den Krisen meines Lebens ist: Wenn ich mich Gott zuwende, geschieht etwas, es ändert sich Gravierendes, und zwar oft unmittelbar - auch wenn zunächst äußerlich alles gleich bleibt.

Denn ich verändere mich. Auch wenn die Probleme nicht gelöst sind, löse ich mich von ihnen. Ich werde leicht. Interessanter Weise spricht unser kleiner Text tatsächlich vom Fliegen. Und zwar als allererste Wirkung: *Die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler.*

Daran sehen wir übrigens auch, dass diese Worte nicht vordergründig körperlich und materiell gemeint sind, sondern geistlich, spirituell. Was das Entscheidende ist. Denn wir wissen: Auch wenn wir äußerlich wenig Probleme haben, kann unsere Seele kalt und leer sein.

Gott kann und will uns schenken, dass wir innerlich in gesunder Bewegung sind, weitergehen, reifen, uns weiterentwickeln, und das ohne Stress, ohne übertriebenen Ehrgeiz, sondern mit Freude am Leben und an dem Guten, das uns entgegen kommt. Denn das gibt es ja auch, nur

können wir es manchmal nicht sehen, weil wir zu verkrampft sind.

Wenn wir uns Gott zuwenden und ihm unsere Wünsche und Nöte anvertrauen, alles ihm überlassen, dann entspannen wir uns. Und das wirkt sich nicht nur auf unser inneres Befinden aus, sondern oft auch auf die Menschen, mit denen wir leben, und sogar auf die Lebensumstände.

Wenn wir in dieser Haltung leben, staunen wir, was an Gutem vor uns liegt und wie weit wir kommen.

*Lied 369*

*Wer nur den lieben Gott lässt walten  
und hoffet auf ihn allezeit,  
den wird er wunderbar erhalten  
in aller Not und Traurigkeit.  
Wer Gott, dem Allerhöchsten, traut,  
der hat auf keinen Sand gebaut.*

*Man halte nur ein wenig stille  
und sei doch in sich selbst vergnügt,  
wie unsers Gottes Gnadenwille,  
wie sein Allwissenheit es fügt;  
Gott, der uns sich hat auserwählt,  
der weiß auch sehr wohl, was uns fehlt.*

*Sing, bet und geh auf Gottes Wegen,  
verricht das Deine nur getreu  
und trau des Himmels reichem Segen,  
so wird er bei dir werden neu.  
Denn welcher seine Zuversicht*

*auf Gott setzt, den verlässt er nicht.*

GEBET

Guter Gott,  
danke für das Laufen! Danke für die Bewegung. Danke für unseren Körper. Danke für alle Momente, in denen wir uns wohl fühlen.

Aber es gibt auch Dinge, die uns schwer zu schaffen machen. In der Welt und auch in unserem eigenen Leben. Wir bringen es zu dir.

Danke, dass du auch darin bei uns bist.  
Hilf uns, alle Sorgen dir zu überlassen.  
Wirklich loszulassen.  
Damit wir leicht und froh werden  
und auffahren mit Flügeln wie Adler.

Alles vertrauen wir dir an und beten mit den Worte, die du uns gelehrt hast:

Vater unser ....