

Predigt über Psalm 103, 1-8 Jubelkonfirmation 12.10.25

Ich hatte kurz überlegt, ob ich für diesen Gottesdienst einen Liederzettel vorbereiten sollte oder nicht. Sie sind ja zu einer Zeit konfirmiert worden, zu der es üblich war, viel auswendig zulernen. „Lobe den Herrn.“ Das haben Sie wahrscheinlich damals bei Pfarrer Krüger oder Pfarrer Johannsen oder Pfarrer Maßner oder bei wem Sie sonst Konfirmandenunterricht hatten, das haben Sie damals wahrscheinlich auswendig gelernt. Allerdings hat man ja im Laufe von 50 oder 60 oder 70 Jahren wahrscheinlich vieles wieder vergessen. Nun ist das ja auch nicht so schlimm, wenn man einen Liedtext nicht mehr parat hat. Viel wichtiger ist, dass wir etwas anderes nicht vergessen. Davon spricht der Predigttext für diesen Festgottesdienst: Ein Psalm, der die Grundlage für das Lied „Lobe den Herrn“ ist und den sie vielleicht auch damals als Konfirmanden auswendig gelernt haben. Aber ich frage den nicht ab, sondern lese uns vor aus Psalm 103, 1-8.

„Lobe den HERRN, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen! 2 Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: 3 der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen, 4 der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönet mit Gnade und Barmherzigkeit, 5 der deinen Mund fröhlich macht und du wieder jung wirst wie ein Adler. 6 Der HERR schafft Gerechtigkeit und Recht allen, die Unrecht leiden. 7 Er hat seine Wege Mose wissen lassen, die Kinder Israel sein Tun. 8 Barmherzig und gnädig ist der HERR, geduldig und von großer Güte.“

Eine Frau wurde anlässlich ihres 100. Geburtstags nach dem Geheimnis ihres hohen Alters befragt: Sie antwortete: „Mein Geheimnis ist sehr einfach: Die ganze Welt und besonders die Menschen sind mir zeitlebens höchst unsympathisch gewesen. Ich war mit nichts und niemandem zufrieden. Dieses ständige Schimpfen hat mich jung erhalten.“

Die Forschungsergebnisse des amerikanischen Psychologen Robert Emons haben genau das Gegenteil ergeben von dem, was die alte Dame als Rezept für ein hohes Alter angibt: Emons hat aufgrund vieler Untersuchungen und Versuche festgestellt: Menschen, die zufrieden und glücklich sind, leben im Durchschnitt 9 Jahre länger als Menschen, die unzufrieden sind. Und zufrieden und glücklich sind Menschen vor allem dann, wenn sie dankbar sind. Ein ganz interessantes Ergebnis der Studie dieses Psychologen lautet: Es ist nicht so, dass die, denen es immer gut geht, die viel Glück haben in ihrem Leben, dass die dann automatisch auch dankbar sind. Sondern es gilt das Umgekehrte: Die, die dankbar sind, die fühlen sich dann auch glücklicher. Und dankbar zu sein, das kann man einüben. Emons empfiehlt, ein Tagebuch zu führen, und jeden Tag aufzuschreiben, wofür man dankbar sein kann. Das müssen gar keine großen Sachen sein, sondern auch die Kleinigkeiten: Das freundliche Lächeln der Kassiererin, ein Anruf, der Sonnenschein. Unzufriedenheit macht blind, so dass man nur noch sieht, was man nicht hat. Dankbarkeit öffnet die Augen für das Gute, und wo ich das sehe, werde ich zufriedener und glücklicher. Was der Psychologe da herausgefunden hat, das wusste der Dichter des 103. Psalms schon vor mehr als 2500 Jahren: Vergiss das Gute Deines Lebens nicht, übersieh es nicht, sondern blicke darauf mit einem dankbaren Herzen. Der Psalmbeter wusste sogar noch mehr als der kluge Psychologieprofessor: Er kennt eine Adresse für unseren Dank, für den Dank, der unser eigenes Leben heller und besser macht: „Lobe den Herrn meine Seele, und vergiss nicht, was er Dir Gutes getan.“ Es hat mal jemand gesagt: Ein Atheist ist ein Mensch, der niemanden hat, dem er „Danke!“ sagen kann. Natürlich kann man anderen Menschen „Danke!“ sagen. Aber „Danke sagen“ für das Leben, für die Schönheit, für die Liebe, das kann man eigentlich nur, wenn man da ein lebendiges Gegenüber hat, das größer ist als wir Menschen: Der Natur oder dem Universum oder dem Zufall kann ich nicht wirklich danken.

Dankbarkeit macht mich selbst reich, ist wichtig für ein erfülltes Leben. Der Philosoph Gabriel Marcel hat einmal gesagt: „Dankbarkeit ist ein Wächter am Tor unserer Seele gegen die Kräfte der Zerstörung!“ Es tut der Seele gut, wenn ich an den Schöpfer glaube, dem ich so danken kann. „Lobe den Herrn meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

Natürlich gibt es auch Situationen in unserem Leben, wo uns nicht nach Danken zu Mute sind. Deswegen ist ganz wichtig, dass es in der Bibel nicht nur die Lob- und Danklieder gibt, sondern auch die Klagepsalmen. Jesus selbst hat am Kreuz den Psalm 22 gebetet, den Klagepsalm mit den erschütternden Worten „Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen.“ Und so ist Jesus gerade den Leidenden und Klagenden nahe. Nicht nur Lob und Dank, auch die Klage hat ihren Raum. Aber auch dann, wenn es uns nicht gut geht, wenn wir Schweres erleben, gerade auch dann ist es gut, wenn wir – zumindest nach einiger Zeit – auch die Dinge in unserem Leben wieder suchen und betrachten, die schön sind, für die wir danken können. Und die gibt es in jedem Leben.

Ich wünsche mir das, ein dankbarer Mensch zu sein, ein dankbarer Mensch zu werden. Dankbar, für das, was mir in meinem Leben geschenkt worden ist, auch wenn nicht alles gut und angenehm war und ist. Ich möchte ein Mensch sein, immer mehr ein Mensch werden, der Gott dankbar ist. Dankbar vor allem für das, was der Psalmbeter hier ausführt und was das Zentrum des christlichen Glaubens ist: „*Barmherzig und gnädig ist der HERR, geduldig und von großer Güte.*“

Wenn ich kräftig gearbeitet habe und dafür meinen Lohn kriege, dann muss ich dafür nicht dankbar sein, denn ich habe es verdient. Aber wenn ich etwas geschenkt bekomme, dann ist Dankbarkeit die angemessene Reaktion. Grundaussage des christlichen Glaubens ist, dass wir vor Gott nicht durch unsere Leistung bestehen, nicht dadurch, dass wir immer so gut oder fromm wären. Sind wir ja gar nicht. Sondern dass wir von Gottes Barmherzigkeit und Gnade leben dürfen. Gnade heißt auf Latein gratia, Gnade bedeutet, dass Gott uns die entscheidenden Dinge gratis gibt, umsonst. Dass er uns seine Liebe, seine Zuwendung, seine Vergebung schenkt. Dass das gerade nichts ist, was wir verdienen oder erarbeiten könnten oder müssten. Seit Jesus, und wegen Jesus, der für uns Menschen lebt, der für uns Menschen leidet und stirbt, und dessen Geschichte an Karfreitag nicht zu Ende ist, sondern an Ostern weiter geht, seit Jesus und wegen ihm dürfen wir das glauben, dass Gott so zu uns ist: Gnädig und barmherzig, geduldig und von großer Güte. Und deswegen ist Dankbarkeit eigentlich die Grundmelodie des Christentums. -

Früher gab es eine Fernsehwerbung für ein Produkt namens Voltax: Voltax, ein Medikament gegen die Vergesslichkeit. Wenn Sie sich nicht an diese Werbung erinnern können: Vielleicht kommt die Erinnerung ja wieder, wenn Sie das Produkt ausprobieren, vielleicht fallen einem dann ja auch alle Texte wieder ein, die man mal auswendig konnte. Allerdings bin ich da eher skeptisch. Und vor allem hilft Voltax nicht gegen die Vergesslichkeit, die in unserem Psalm angesprochen wird: Dass wir nämlich immer wieder in der Gefahr stehen, das Gute in unserem Leben zu vergessen. Dass wir den Dank Gott gegenüber vergessen. Dass wir Gott vergessen. Hier hilft kein Voltax, hier hilft nur, dass wir uns da immer wieder erinnern lassen. Es gibt mehr Gründe, aber das wäre schon Grund genug, öfter mal zum Gottesdienst zu kommen: Um da erinnert zu werden an Gott, an Gottes Güte und Barmherzigkeit, an Gottes Gaben für unser Leben. Um mit anderen zusammen Danke zu sagen und so der Dankbarkeit mehr Raum im Leben zu geben.

Vielleicht kennen manche von Ihnen diese kleine Geschichte. Sie ist etwas böse, aber sie enthält wohl auch einiges an Wahrheit. Ein Pfarrer beklagte sich bei einem Kollegen, dass sich in seiner Kirche Fledermäuse eingenistet haben. Und er sagte: „Die werde ich einfach nicht los die Viecher, ich habe schon alles versucht. Ich habe die sogar schon eingefangen und im Auto 100 Kilometer weit weggebracht und da ausgesetzt. Aber es hat nichts gebracht, am nächsten Tag waren die schon wieder in meiner Kirche. Ich weiß einfach nicht, was ich da machen soll.“ Da sagte der Kollege: „Das gleiche Problem hatte ich auch vor einiger Zeit, ich hatte auch Fledermäuse in der Kirche, aber ich bin sie losgeworden.“ „Wie hast du das gemacht?“ „Ganz einfach, ich habe die Fledermäuse konfirmiert. Nach der Konfirmation hat man sie nicht mehr in der Kirche gesehen.“

Ich weiß nicht, wie das bei Ihnen nach Ihrer Konfirmation war. Ob Sie da so wie diese Fledermäuse waren, oder ob da hinterher noch ein näherer Kontakt zur Gemeinde bestanden hat. Vielleicht hatte mancher nach dem Konfirmandenunterricht erstmal genug von Kirche. Manche Leute sagen: Ich musste während der Konfirmandenzeit jeden Sonntag in die Kirche – das reicht für die nächsten 50 Jahre. Vielleicht war bei manchem neben Beruf und Familie wenig Zeit für die Gemeinde, vielleicht auch wenig Zeit für Gott und Glauben. Aber vielleicht haben Sie ja in dem Lebensabschnitt, in dem Sie sich jetzt befinden, mehr Zeit und Gelegenheit, um Gott und dem Glauben an ihn Raum zu geben im Leben. Ich habe einen großen Wunsch für Ihre Gold- und Diamant- und Gnadenkonfirmation: Sicher auch, dass das für Sie ein schöner und festlicher Tag ist, an dem man alte Freunde und Bekannte wieder trifft. Aber noch mehr wünsche ich Ihnen und uns allen, dass wir diese Aufforderung ernst nehmen, sie in unserem Leben Raum hat und wir erfahren, wie heilsam das für unser Leben ist: „Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht, was er Dir Gutes getan hat.“

Amen