



Sonntagspilgern mit Psalm 139

Für einen Pilgerweg in der Passionszeit – und darüber hinaus

Impuls zum Anfang

Ich bin da.
Gott ist da.
Das genügt.

Ich bin hier draußen.
Ein Weg vor mir.
Um mich herum die Natur, noch etwas winterlich.
Zuletzt hatte die Kälte das ganze Land ja noch einmal fest im Griff.
Vom Aufbruch des Frühlings war da noch wenig zu spüren bei dem Frost und Schnee,
die wir am Anfang der Woche hatten.
Jetzt ist es deutlich milder geworden.
Und alles ist in Wartestellung.
In Wartestellung, dass es endlich wieder losgeht.
Dass die Sonne den Boden aufbricht.
Dass die Vögel zurückkehren.
Dass das Leben wieder zu pulsieren beginnt.

Ich bin wieder hier draußen
und kann Abstand gewinnen von meinem Alltag,
der oft wie im Winterschlaf ist.
Eingehüllt fühlt sich mein Leben an.
Als würde auch hier alles von Schnee bedeckt sein.
Ich warte auf das Tauwetter.
Auf Begegnung und Freude, auf Gemeinschaft und Kontakt.
So bin ich hier.
Mit dieser Sehnsucht nach einem Frühling,
der mich wieder mehr vom Leben spüren lässt als zuletzt.

Ich will einen Weg gehen und durchatmen.
Ich will meine Gedanken spazieren führen,
heraus aus der Enge – hinein in die Weite,
heraus aus der Einsamkeit – hinein in die Geborgenheit,
heraus aus den Fragen – hinein in die Gewissheit,
heraus aus den Sorgen – hinein in die Zuversicht.

Sei bei mir, Gott,
mit Deinem belebenden Geist.
Sei mein Wegbegleiter,
meine Inspiration,
mein Augenöffner,
mein Brustlöser!

Ich weiß um die anderen Menschen,
die heute auch unterwegs sind, so wie ich.
Beim Pilgern oder im Gottesdienst, zu Hause oder an fremden Orten
werden sich vielleicht ganz ähnliche Gedanken machen wie ich.
So sind wir getrennt und doch verbunden miteinander, weil wir aneinander denken.
Ich sende Euch einen Gruß!

Ich nehme ein altes Gebet mit auf den Weg.
Einen Psalm, mit dem schon seit Jahrhunderten Menschen unterwegs sind.
Wegzehrung sind diese Worte für Menschen gewesen.
Zu allen Zeiten, an allen Orten.
So können sie heute auch mir zur Wegzehrung werden,
wenn ich sie spreche und sie in mir bewege.

Psalm 139

[Ein Psalm Davids, vorzusingen.]

HERR, du erforschest mich und kennest mich.
Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es;
du verstehst meine Gedanken von ferne.
Ich gehe oder liege, so bist du um mich
und siehst alle meine Wege.
Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge,
das du, HERR, nicht schon wüsstest.

Von allen Seiten umgibst du mich
und hältst deine Hand über mir.
Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch,
ich kann sie nicht begreifen.

Wohin soll ich gehen vor deinem Geist,
und wohin soll ich fliehen vor deinem Angesicht?
Führe ich gen Himmel, so bist du da;
bettete ich mich bei den Toten, siehe, so bist du auch da.
Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer,

so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten. Spräche ich:
Finsternis möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein –,
so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir,
und die Nacht leuchtete wie der Tag.
Finsternis ist für dich wie das Licht.

Ja, du hast meine Nieren geschaffen
und hast mich gebildet im Mutterleibe.
Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin;
wunderbar sind deine Werke;
das erkennt meine Seele.

Es war dir mein Gebein nicht verborgen,
da ich im Verborgenen gemacht wurde,
da ich gebildet wurde unten in der Erde.
Deine Augen sahen mich, da ich noch nicht bereitet war,
und alle Tage waren in dein Buch geschrieben,
die noch werden sollten und von denen keiner da war.

Aber wie schwer sind für mich, Gott, deine Gedanken!
Wie ist ihre Summe so groß!
Wollte ich sie zählen, so wären sie mehr als der Sand:
Wenn ich aufwache, bin ich noch immer bei dir. [...]
Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,
und leite mich auf ewigem Wege. Amen.

Ein Wegpsalm ist das.
Ein Gebet, das mich gedanklich bis ans Ende der Welt führt.
Es kommt dabei unterwegs an meinem Anfang, meinem Lebensbeginn vorbei.
Sein Horizont reicht aber zugleich bis ans Ziel meines Lebenswegs.

Dieser 139. Psalm wird mich begleiten,
heute auf diesem ersten Weg in der Fastenzeit
und auch an den anderen Sonntagen bis Ostern,
wenn ich mich zu einem Pilgerweg aufmache.

Wie unter einem Brennglas werde ich mir dabei einen Abschnitt aus diesem Psalm
besonders genau betrachten.
Auf jedem der Wege will ich diesen Abschnitt in mir bewegen
und mich von ihm bewegen lassen.

Bevor ich losgehe,
singe ich diesen Psalm in einer der Liedfassungen, die es davon gibt.
„Du bist da“. [<https://www.youtube.com/watch?v=fONfKY3JzA8>]

[Ich starte und gehe erst einmal ein ganzes Stück. Ich sehe mich um, ich atme durch, ich nehme wahr, was um mich herum ist. Nachdem ich so erstmal in den Tritt gekommen bin, gehe ich dann irgendwann einen Teil des Wegs (45-60 min) ganz bewusst im Schweigen. Am Beginn dieser Schweigezeit steht ein Gedankenimpuls]

Impuls für die Schweigezeit unterwegs

Ich nehme nochmal die ersten Verse des Psalms besonders in den Blick.

HERR, du erforschest mich und kennest mich.
Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es;
du verstehst meine Gedanken von ferne.
Ich gehe oder liege, so bist du um mich
und siehst alle meine Wege.
Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge,
das du, HERR, nicht schon wüsstest.

Am Aschermittwoch hat die Fastenzeit begonnen.
Da werden Erinnerungen wach:
Denn vor einem Jahr fiel der Beginn des ersten Lockdowns in Deutschland genau in die Fastenzeit.
Damit begann damit der härteste Verzicht, den ich mir vorstellen kann.
Viel schwerer als der Verzicht auf Fleisch, Alkohol oder Süßigkeiten ist doch dieses Entbehren menschlicher Kontakte, dieses Fehlen von Begegnungen und Gemeinschaft.

Es gab dann zwar im Sommer und Frühherbst eine Zeit der „Erholung“, in der Treffen mit anderen unter Vorsichtsmaßnahmen möglich waren.
Doch ich merke trotzdem, wie müde ich in diesem Jahr geworden bin.

Denn wenn Gemeinschaft nicht möglich ist, fehlt menschliche Wärme, Inspiration und Resonanz. Ja, wie sehr mein Leben sonst auf solche Resonanz angelegt ist, das spüre ich durch diesen Verzicht genau.

Denn Resonanz das bedeutet ja:
Ich bin im Gespräch, in Begegnung mit jemand anderem.
Und ich spüre in der Begegnung mich selbst –
durch das, was von dem anderen zu mir zurückkommt

an Worten oder Gesten,
an Zuwendung oder Widerspruch,
Respekt und Liebe,
an Verstanden- und Gesehenwerden.

„Das Ich wird am Du zum Ich“.

Diesen Satz hat der Religionsphilosoph Martin Buber geprägt.

Ich verstehe diesen Satz so:

In der Beziehung mit dem anderen erfahre ich mich
und entwickle ich mich.

Weil jemand anderes mich sieht, bekomme ich ein Bild von mir.

Weil ein anderer mir mit Wärme begegnet, wird mir warm ums Herz.

Weil jemand anderes mit mir spricht, kann ich meine Weltsicht abgleichen.

Weil eine andere mich versteht, fühle ich mich nicht verloren.

Kein Wunder also, dass mir die Begegnungen so sehr fehlen...

In Bubers Philosophie steht neben dem menschlichen Du aber auch das göttliche
Gegenüber.

Neben den menschlichen Beziehungen,

die so grundlegend für unser Leben sind,

gibt es die Beziehung zu dem Ursprung meiner Existenz,

zu dem „ewigen Du“, wie Buber es nennt.

Lange bevor Buber davon gesprochen hat,

wusste der 139. Psalm schon von diesem göttlichen Gegenüber.

Der Beter/die Beterin des Psalms spricht dieses ewige Du an

und geht so mit ihm in Beziehung.

Der/die da betet, weiß sich gesehen und erkannt,

verstanden und umfassen.

Auch ich habe vorhin am Beginn meines Wegs gesungen: „Du bist da“.

Du bist da, du „ewiges Du“

und ich kann mich an Dich wenden.

Ich kann Dir mein Herz ausschütten.

Ich kann Dich fragen, was ich nicht verstehe.

Ich kann Dir danken und ich kann mit Dir hadern.

Und ich kann in deiner Gegenwart still werden.

So paradox es klingt:

Gerade in der Stille kann ich Deine Resonanz erfahren.

Ich kann Deinen Geist in mir atmen lassen.

Ich kann Deine Liebe mich aufwärmen lassen.

Ich kann Deine Güte mich beleben lassen.

So will ich durch diese Zeit der Stille gehen.
In der Begegnung mit dir, Du „ewiges Du“,
der Du mich siehst und erkennst,
der Du um mich weißt und mich umgibst.

Abschluss nach der Schweigezeit unterwegs

Mein schönstes Gedicht?
Ich schrieb es nicht.
Aus tiefsten Tiefen stieg es.
Ich schwieg es.

Was für wundervolle Worte aus einem Gedicht von Mascha Kaléko!
So schlicht und zugleich so tief.
Die Resonanz des „ewigen Du“, die im Schweigen erfahren werden kann.
Schön kann das sein, unsagbar schön.
Aus tiefsten Tiefen werde ich berührt auf eine Weise, die eben nicht in Worten zu
bändigen ist...

Vaterunser

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. Amen.

Zum Schluss ein weiteres Pslam-139-Lied: Ob ich sitze oder stehe
(<https://www.youtube.com/watch?v=QNujDd-4LuY>)

Idee/Autor: Frank Karpa