



Sonntagspilgern mit Psalm 23

Die Idee ist ganz einfach:

Jede und jeder sucht sich bei sich um die Ecke ein etwa 15 km langes Wegstück und geht am Sonntagvormittag los.

Gehen, Schweigen, Beten, Singen – das sind die Elemente des Sonntagspilgerns.

Dabei ist jede*r zwar für sich allein unterwegs, aber zugleich verbunden mit allen anderen, die jetzt auch auf die eine oder andere Weise den Sonntag begehen – ob ebenfalls als Pilger oder Gottesdienstbesucherin...

Wer Resonanz geben möchte zu dem, was er/sie unterwegs erlebt und gedacht hat, kann eine Mail schreiben an karpa@jacobus.de.

Ablauf und Texte:

Anfangsimpuls beim Aufbruch

Ich bin da.
Gott ist da.
Das genügt.

Lied: All Morgen ist ganz frisch und neu (EG 440,1+2)

All Morgen ist ganz frisch und neu
des Herren Gnad und große Treu;
sie hat kein End den langen Tag,
drauf jeder sich verlassen mag.

O Gott, du schöner Morgenstern,
gib uns, was wir von dir begehren:
Zünd deine Lichter in uns an,
laß uns an Gnad kein Mangel han.

Einstieg

Frisch und neu ist dieser Morgen des neuen Tages,
der von mir begangen werden will.

Ich mache mich also auf dem Weg.
Das Schweigen wird meinen Weg vertiefen.
Gedanken werden kommen und gehen.
Manches wird mich freuen.
Anderes wird mir in den Sinn kommen, was mir auf der Seele liegt.
Ich kann beides in den Blick nehmen, ohne mich weder von dem einen noch von dem anderen allzu sehr einnehmen zu lassen.

Ich nehme mir eine Auszeit von meinem Alltag.
Dadurch habe ich die Chance, diesen Tag mal etwas Anderes wahrzunehmen als sonst (den Himmel, die Farben, die Freude, die Schmerzen, den Geschmack meines Butterbrots, das Gesicht eines Menschen, der mir begegnet. Was auch immer...)

Und ich habe die Chance, heute auch mal etwas Anderes zu denken als sonst.
Den gedanklichen Erledigungsmodus mal hinter mir zu lassen und stattdessen kreative Gedanken zuzulassen.
Die Sorgengedanken loszulassen und Zuversicht kommen zu lassen.
Oder etwas, was schon lange geklärt gehört, mal ausführlich zu bedenken.
Oder auch mal gar nichts zu denken und einfach nur da sein.
Was auch immer...

Auch die Natur um mich herum ist ja gerade „frisch und neu“, wie dieser Morgen.
Alles um mich herum ist gerade jetzt im Aufbruch begriffen.
Die Krokusse blühen seit einer Weile, dazu auch schon ein paar Narzissen.
Auch bei den Tulpen ist es nicht mehr lange hin.
Dazu sind zum Glück auch die Tage jetzt schon wieder merklich länger.
Um mich herum bricht die Natur auf in den Kreislauf der Jahreszeiten.
In wenigen Wochen wird das Leben ringsum in der Natur wieder im vollen Gange sein.
Mein heutiger Pilgertag steht ganz im Zeichen dieses Aufbruchs, der zum Frühling gehört.

Dabei will ich diesen Tag unter das inhaltliche Vorzeichen des 23. Psalms stellen, dessen Zuversicht und Glaubensgewissheit ich in diesen Tagen gut gebrauchen kann.

Psalmgebet

Der Herr ist mein Hirte,
mir wird nichts mangeln.
Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.
Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße
um seines Namens willen.
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;
denn du bist bei mir,
dein Stecken und Stab trösten mich.
Du bereitest vor mir einen Tisch
im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl
und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit
werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben
im Hause des Herrn immerdar.

Dieser 23. Psalm ist ja der Allerbekannteste.

Manche mussten ihn im Konfirmandenunterricht auswendig lernen und haben sich vielleicht später dann darüber gefreut, dass ihnen diese Worte in der einen oder anderen Situation in den Sinn kamen.

Andere kennen ihn zwar nicht auswendig, aber sehr vertraut sind ihnen diese Worte dennoch.

Manche mögen dieses „Der Herr ist mein Hirte“ deshalb vielleicht auch abgedroschen finden.

Aber es sind doch Worte, die durch diese Vertrautheit einem ein Gefühl von Zuhause geben können:

Ich brauche mir gar nicht jedes Mal Gedanken darüber zu machen, was es im Einzelnen bedeutet, was ich da spreche.

Denn schon der vertraute Klang dieses uralten Gebets allein kann wie eine warme Decke für meine Seele wirken.

Und trotzdem lohnt es sich, den 23. Psalm mal genau anzusehen.

So wie es manchmal sinnvoll sein kann, ein Bild, das man schon seit Jahren im Wohnzimmer hängen hat, einmal von der Wand abzunehmen, genau zu betrachten und seine Details zu entdecken, kann ich auch auf den 23. Psalm blicken.

Ich kann mir so das Altvertraute neu vertraut machen.

Ich nehme in diesem Gesamtbild des Psalms einen Aspekt einmal besonders in den Blick und lasse ihn wirken.

*Der Herr ist mein Hirte.
Mir wird nichts mangeln.*

Das will ich mir heute unterwegs sozusagen auf der Zunge zergehen lassen...

Lied: All Morgen ist ganz frisch und neu (EG 440,3+4)

Treib aus, o Licht, all Finsternis,
behüt uns, Herr, vor Ärgernis,
vor Blindheit und vor aller Schand
und reich uns Tag und Nacht dein Hand,

zu wandeln als am lichten Tag,
damit, was immer sich zutrag,
wir stehn im Glauben bis ans End
und bleiben von dir ungetrennt.

Impuls unterwegs

Ich starte also und gehe erst einmal ein ganzes Stück (ca. 45 Minuten).
Ich sehe mich um, ich atme durch, ich nehme wahr, was um mich herum ist.

Nachdem ich so erst mal in den Tritt gekommen bin, gehe ich dann irgendwann
einen Teil des Wegs ganz bewusst im Schweigen.
Am Beginn dieser Schweigezeit nehme ich nochmal diese ersten beiden Sätze
aus dem 23. Psalm besonders in den Blick.

*Der Herr ist mein Hirte.
Mir wird nichts mangeln.*

Wenn ich das mal ein bisschen wirken lasse...
Was sind das doch für starke Sätze!
Was für eine große Zuversicht spricht da aus diesen wenigen Worten!
Prägnanter kann man das kaum ausdrücken.

Zunächst: „Der Herr ist mein Hirte.“
Das ist die Basis.
Ein einfacher Satz.
Ein starkes Bild, das die Grundlage bildet für die Zuversicht, die dann im zweiten Satz
„Mir wird nichts mangeln“ laut wird.

Dabei wendet dieser zweite Satz den Blick ganz in die Zukunft.
Nicht in zufriedener Rückschau wird dort gesprochen: „Mir hat es an nichts gemangelt.“

Auch nicht in einer Bestandsaufnahme der Gegenwart: „Eigentlich mangelt es mir an nichts.“

Sondern in einem Ausblick, der von der Gewissheit des ersten Satzes getragen wird, und deshalb ganz getrost sagt: „Mir wird nichts mangeln.“

„Mir wird nichts mangeln.“

Das heißt doch:

Ich werde haben, was ich brauche, wenn es soweit ist.

Auch wenn ich jetzt noch gar keine Ahnung habe, was ich konkret brauchen werde.

Wenn es an der Zeit ist, wird genug davon für mich da sein.

Am Ausgang des Winters erinnert mich dieser Satz an die Zwiebel eines der Frühblüher, an die ich zu Beginn gedacht habe.

Mit dieser Zwiebel ist die Pflanze im Boden verwurzelt.

Und diese Zwiebel hat es im wahrsten Sinne des Wortes in sich:

Da steckt alles an Kraft drin, was die Pflanze braucht – zu seiner Zeit.

Diese Zwiebel sorgt dafür, dass die Pflanze zur jeweiligen Zeit hat, was sie benötigt, um zu wachsen und zu blühen.

Könnte die Pflanze sprechen, würde sie also schon am Anfang des Winters diesen Satz sagen: „Mir wird nichts mangeln. Ich werde haben, was nötig ist, wenn es an der Zeit ist.“

Einem solchen zuversichtlichen Blick in die Zukunft steht die zutiefst menschliche Furcht gegenüber, ich könnte zu kurz kommen, es könnte ausgerechnet für mich nicht reichen, ich könnte leer ausgehen.

Auch jahrzehntelanger Wohlstand in unserem Land kann offensichtlich dieser Furcht nicht beikommen.

Wir leben in einem der am weitesten entwickelten Länder der Welt – und das schon seit langer Zeit –, aber diese Zuversicht eines „Mir wird nichts mangeln“ scheint trotzdem bei uns unterentwickelt zu sein.

Das gilt schon für „normale“ Zeiten.

Aber in Zeiten von Corona merken wir das besonders.

Zwar sind die Hamsterkäufe vom Beginn der Coronakrise mittlerweile Geschichte.

Die Angst, an materiellen Dingen zu kurz zu kommen, die noch vor einem Jahr für leere Klopapier- und Mehlregale gesorgt hat, hat sich inzwischen beruhigt.

Aber der sorgenvolle Blick in die Zukunft ist eher noch stärker geworden.

Die immer neuen Corona-Nachrichten gehen eben nicht spurlos an uns vorüber.

Die Zahlen, die Bilder aus den Krankenhäusern und die Berichte über die erheblichen wirtschaftlichen Konsequenzen nagen am Optimismus.

Wie gut kann ich da diese uralte Zuversicht gebrauchen, die sich schon zu allen Zeiten Menschen aus den Worten des Psalms geliehen haben:

„Der Herr ist mein Hirte.
Mir wird nichts mangeln!“

Auf meinem Weg im Schweigen will ich versuchen, dieser Zuversicht in mir Raum zu geben.

Ich gehe den Weg mit diesen beiden Anfangssätzen aus dem 23. Psalm als eine Art Mantra:

*„Der Herr ist mein Hirte.
Mir wird nichts mangeln!“*

Ich spreche diese Worte bei jedem Atemzug!
Und lasse das in mir wirken.

Ich werde mir gewissermaßen dieser Blumenzwiebel bewusst, die mich versorgt.
Ich vergewissere mich der guten Mächte, die mein Leben tragen und von denen ich bekomme, was ich brauche zu seiner Zeit.

*„Der Herr ist mein Hirte.
Mir wird nichts mangeln!“*

*Wenn Du Dich mit diesem Impuls auf den Weg machst,
segne Dich der Gott des Lebens, der Liebe und des Friedens.*

*Möge der Weg dir gut tun!
Mögest du dich begleitet wissen!
Möge deine Zuversicht wachsen, dass du bekommen wirst, was du brauchst.
Amen.*

Betet, wenn ihr mögt, am Ende der Schweigezeit ein Vaterunser und/oder singt das Lied vom Beginn noch einmal!

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.

Autor: Frank Karpa.