

Liebe Leserinnen und Leser,

ich habe mir in dieser Woche den Psalm 103 immer mal wieder durchgelesen. Er beginnt so:



© David Hassenforder In: Pfarrbriefservice.de

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.

Ich erinnere mich an eine Zeit, als ich sehr erschöpft und ausgelaugt war, da habe ich jeden Vers einzeln auf ein großes Blatt Papier gemalt und überall in meinem Zimmer aufgehängt.

Ich wollte erreichen, dass mein Blick immer auf ein Psalmwort fällt und sich daran festhalten konnte.

Ich habe während dieser Zeit versucht, diesen Psalm auswendig zu lernen. Es war eine richtige Therapie für meine Gedanken, die nur noch schwarz sahen. Es hat mir damals geholfen, gesund zu werden.

„Mir ist so langweilig, - Ich bin meines Lebens so überdrüssig!“ -

„**Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen!**“ – Was für eine Herausforderung, was für eine Aufgabe. Als ich damals anfing, mich damit zu beschäftigen, merkte ich, je mehr ich darüber nachdachte, was ich lobenswert finde an Gott, desto mehr fiel mir ein. Und ich bekam einen neuen Blick dafür, was Gott alles für mich getan hat.

**Lobe den Herrn,  
meine Seele,  
und vergiss  
nicht, was  
er dir  
Gutes  
getan hat.**



**„Lobe den Herrn, meine Seele  
und vergiss nicht, was er dir  
Gutes getan hat!“**

Indem ich meine Gedanken mit diesen Psalmworten füllte, fing ich an, wieder das Gute zu sehen, was in meinem Leben schon geschehen war, das Gute in den Menschen zu sehen, die mir begegnet waren.

© Martin Manigatterer in Pfarrbriefservice.de

Aber ist es nicht merkwürdig, dass das nicht selbstverständlich ist? Offenbar brauchen wir immer wieder die Erinnerung an das Gute. Vergessen wir wirklich so leicht das Gute in unserem Leben? Nehmen wir das als so selbstverständlich hin, dass nur noch das was schwierig, traurig, belastend ist, sich in unseren Gedanken, in unserer Erinnerung und schließlich in unserer Seele festhakt?

Es ist wirklich eine harte Arbeit, dagegen anzugehen. Und das jeden Tag!

Jemand empfahl mir, es mit 10 Erbsen oder Nüssen zu üben, die man in die linke Hosentasche steckt. Immer, wenn etwas Schönes passiert, soll man eine Nuss in die andere Hosentasche stecken. Und dann sollte ich am Abend laut aussprechen und wiederholen, woran diese Erbse mich erinnert.

Ich habe es ausprobiert. In den ersten Tagen hatte ich gerade mal 1 Erbse, die mich an etwas Schönes erinnerte. Aber es wurde jeden Tag besser. Zugegeben, alle 10 Erbsen habe ich nie gebraucht. Es sollte ja nicht zu einer Lobhudelei werden, sondern echt empfunden.

Der Psalm selbst nennt schon einige Gründe, über die ich mich freuen darf, weil Gott das für mich getan hat:

Er vergibt alle meine Sünde, er heilt meine Gebrechen, er erlöst mein Leben vom Verderben, er krönt mich, er macht meinen Mund fröhlich, er gibt mir die Kraft aufzustehen und wie ein Adler der Sonne entgegen zufliegen, er schafft mir Gerechtigkeit und Recht, wenn ich Unrecht leide.

Das sind schon 7 Gründe.

Und die Frage ist, ob ich sie nicht nur mit dem Verstand lese, sondern irgendwann ihre Wahrheit in meinem Herzen empfinden kann.

Gott hat uns schon beschenkt und will es Dir in ganz besonderer Weise schenken. Probiere es doch aus!

Herzlich Ihre Katharina Seuffert