

## Meine Zuversicht ist bei Gott – Andacht in der 5. Woche der Passionszeit

Psalm 62, 2-8

*Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft. Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz, dass ich gewiss nicht wanken werde. Wie lange stellt ihr alle einem nach, wollt alle ihn morden, als wäre er eine hangende Wand und eine rissige Mauer? Sie denken nur, wie sie ihn von seiner Höhe stürzen, sie haben Gefallen am Lügen; mit dem Munde segnen sie, aber im Herzen fluchen sie.*

*Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung. Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht wanken werde. Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, / der Fels meiner Stärke, meine Zuversicht ist bei Gott. Hoffet auf ihn allezeit, liebe Leute. Schüttet euer Herz vor ihm aus; Gott ist unsre Zuversicht.*

„Aber sei nur stille“ – ja, es ist still geworden. Auf den Straßen ist deutlich weniger Verkehr. Selten hört man noch Menschen, die sich draußen unterhalten. Die Spielplätze sind unbenutzt. Kein Kind tobt mit anderen Spielgenossen herum. Am Skaterplatz knallen keine Bretter mehr auf die Kanten.

Diese Stille hat etwas unwirkliches und fast unheimliches. Und sie ist staatlich verordnet. Sich nicht mehr zu treffen und Kontakt zu anderen Menschen haben zu dürfen - das greift tief in unser soziales Leben ein.

Der Beter von Psalm 62 sucht freiwillig die Ruhe und ist froh, wenn er allein sein kann, wenn niemand ihm zu nahekommt. Denn er hat schlechte Erfahrungen gemacht. Ganz mies sind sie mit ihm umgegangen. Neidisch waren sie auf seinen Erfolg, auf all das, was ihm gelungen ist. Pläne haben sie geschmiedet, wie sie ihn zum Fallen bringen. Ein Netz von Lügen haben sie gestrickt. Giftige Kommentare haben sie verbreitet, um ihn mürbe zu machen. Mit Misstrauen und Skepsis schaut er deshalb auf seine Mitmenschen. Einzig und allein die Erinnerung an Gott hält ihn aufrecht. Zu Gott kann er sagen „Du bist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz“.

Aber dafür muss er sich selbst einen Schubs geben. Still werden. Die Gedanken, die sich mit den Gemeinheiten der anderen beschäftigen, an die frische Luft setzen. Fortscheuchen. Denn wenn er nicht aufpasst, kommen sie immer wieder und rauben ihm die Energie. Stattdessen will er still werden und sich auf Gott konzentrieren. Das gibt ihm Kraft. Das gibt ihm wieder Boden unter den Füßen. Macht ihn stark und zuversichtlich.

Zuversicht, Kraft, Boden unter den Füßen, das hätte ich auch gern. Immer wieder schweiften meine Gedanken ab und fragten, wohin uns Corona wohl führen wird. „Meine Seele ist stille“ – ausgerechnet Stille soll mir zu Kraft verhelfen? Ruhigwerden soll mich stark machen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit der uns jetzt auferlegten „Stille“, der entstandenen Leere durch abgesagte Termine, geschlossene Geschäfte und Kontaktverbot umzugehen. Eine Variante ist zu faulenzeln, abzuhängen, im Dauermodus „Feierabend“ vor der Glotze zu hängen. Andere wählen das Gegenteil und versuchen diese Zeit durch das Abarbeiten endloser To do -Listen intensiv zu

nutzen. Meine Gedanken gehen aber auch zu Menschen, die gar keine Wahl haben, sondern zwischen Kinderbetreuung, Arbeit, Versorgung von Angehörigen hin- und herhetzen und sich nach ein paar ruhigen Minuten nur sehnen können.

Aus der Stille vor Gott Zuversicht und Hoffnung zu gewinnen, das ist die Erfahrung des Beters von Psalm 62. Kann uns das auch gelingen, sozusagen eine Tankstelle für Soulpower zu finden?

Ich schlage Ihnen vor: 5 Minuten am Morgen der Seele eine Zeit der Stille zu schenken. Gedanklich oder laut sprechen: „*Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.*“ Immer wieder, wie ein Mantra. Dabei schenken Sie Ihrem Atem die Aufmerksamkeit. Sorgenvolle und ängstliche Gedanken setzen Sie freundlich auf die nächste Wolke und lassen sie vorbeiziehen. Spüren Sie diesem Loslassen nach und prüfen Sie, wie sich das für Sie anfühlt! Ein Versuch ist es wert!

*Annett Comtesse*