

14.01.2021 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Bettina Pawlik,
Katholische Gemeindereferentin im Ruhestand

Was hilft mir, wenn ich traurig bin? Hoffungsbilder der Psalmen

Vor Weihnachten habe ich viele alte Gemeindemitglieder besucht. Viele sind krank, einsam und allein. „Es sind schwere Zeiten“, klagen viele. „Die Einsamkeit setzt uns zu und die Angst vor Corona.“ Ich habe bei diesen Besuchen gemerkt: Es ist schwer für uns alle. Und ich frage mich: Wo kann ich einen Trost finden? Was hilft mir in der schweren Zeit und was könnte auch anderen helfen?

Die uralten Verse trösten auch heute noch

Mir ist da das alte Gebetbuch der Bibel eingefallen. Die Psalmen. Ich habe mich daran erinnert, dass die Psalmen oft von Menschen gebetet wurden, die schwere Sorgen hatten. Die von anderen Menschen bedrängt und verfolgt wurden und denen es damit auch nicht gut ging. Und ich wundere mich immer wieder darüber: Die Dichter der Psalmen haben Worte gefunden, die heute auch mich trösten können. Es sind Worte, die in einem Bild ausdrücken, was mir in meiner Not helfen kann.

Da ist das zum Beispiel der Satz aus Psalm 23: *„Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil, dein Stock und dein Stab geben mir*

Zuversicht.“ (Psalm 23,4) Ja, das Alleinsein ist wie ein finsternes Tal. Aber vielleicht hilft mir schon der Gedanke, dass Gott bei mir ist, auch wenn ich ihn nicht sehe.

Er zog mich heraus aus gewaltigen Wassern

Oder das Wort: „*Er zog mich heraus aus gewaltigen Wassern.*“ (Psalm 18,17). Unsere Sorgen und Nöte sind manchmal so tief wie ein großer Ozean. Uns droht der Untergang. Da ist es gut, einen zu wissen, der uns vor dem Untergang retten kann.

Ein anderes Wort heißt: „*Wie ein kleines Kind bei der Mutter, so ist meine Seele still in mir.*“ (Psalm 131,2) Wenn ich zu viel und zu lange allein bin, werde ich oft unruhig und nervös und weiß nicht mehr, wie es weitergehen soll. Da kann vielleicht schon der Gedanke an die Nähe Gottes beruhigen. Ich bin ja nicht allein, ich darf vertrauen haben, dass Gott bei mir ist.

Die Bildworte aus den Psalmen sprechen mich sehr an. Sie zeigen mir, wie Menschen früher mit ihren Sorgen umgegangen sind. Und auch mir haben sie schon oft geholfen, wenn ich sie gebetet habe.