

23.10.2020 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Monika Dittmann,

Katholische Seelsorgerin im Altenheim, Flörsheim am Main

Loben tut gut

Strahlend steht sie vor mir, meine Kollegin. Ich hatte sie – nach anstrengenden Wochen – gelobt. Sie hatte in der Corona-Zeit eine Großveranstaltung organisiert – mit Hygienekonzept und allem Drumherum; es war wirklich viel Arbeit gewesen. Sie strahlt bei meinen Worten. „*Das tut gut, gelobt zu werden!*“ sagt sie.

Ich denke, jeder kennt das: Ein Lob tut unendlich gut. Hebt die Stimmung und macht das Herz weit. Manchmal spornt es an – Schüler genauso wie Erwachsene.

Ändert die Perspektive - weitet das Herz

Auch die Psalmen in der Bibel, alte Gebete des Volkes Israel, sind voller Lob. Da ist es das Lob Gottes. Besonders die letzten der 150 Psalmen sind ein einziger Lobgesang auf Gottes Wirken in der Schöpfung, am Menschen und in der Geschichte des Volkes. Im Gegensatz zu uns Menschen braucht Gott das Lob sicher nicht. Aber ich glaube: Wir Menschen brauchen Gotteslob. Denn wer Gott lobt, bekommt einen neuen Blick, weitet seine Perspektive und sieht von sich weg auf andere, auf das große Ganze - und das ist ab und zu ganz hilfreich für das eigene Leben, finde ich.

Wandelt Ärger in Gelassenheit, Wut zu Verständnis

Wer von sich absehen kann, dem weitet sich der Blick. Er selbst verändert sich. Im Lob Gottes kann sich die Resignation in Hoffnung verwandeln. Oder Ärger wandelt sich in Gelassenheit. Wut kann schmelzen zu Verständnis, vielleicht sogar zu Wohlwollen. Ich habe es schon öfter erlebt, dass sich da ein ganz anderer Maßstab auf meine Seele gelegt hat.

Dann spüre ich eine neue Kraft in mir wachsen, die nicht auf Kampf, Gegnerschaft oder Ablehnung zielt. Ich ahne in mir eine Spur von Anerkennung und Wertschätzung – und entdecke: Durch das Lob bekomme ich ein weites, menschenfreundliches, nächstenliebendes Herz geschenkt.

Innehalten und Veränderung zulassen

Das Gotteslob wirkt wie ein Echo in meinem Leben: Ich finde mutmachende Worte für andere, ich kann innehalten, wo sich Wut in mir regt, ich kann dann auch weitergeben von dem, was mir in meiner Begegnung mit Gott ins Herz gesenkt wurde. Ja, Gott loben, das weitet den Blick. ... und verändert den Menschen – mich selbst, und vielleicht auch meinen Nächsten.

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ (Psalm 103)

Mit diesem Gedanken aus dem Psalmenbuch der Bibel werde ich heute Abend wieder meinen Tag beschließen. Loben tut einfach gut – und weitet das Herz.