

NICHT VERGESSEN!

WIE ICH GOTT LOBE UND DAS GUTE NICHT VERGESSE

Von Christoph Fischer

Gnade mit euch und Friede von Gott, dem Vater, und von Jesus Christus, unserem Herrn!

"Lieber Christoph, kannst du mir bitte noch den Artikel für den Gemeindebrief schicken?" Diese nett formulierte Nachricht hört sich an wie eine einfache, höfliche Erinnerung, aber mir fällt beim Lesen sofort siedendheiß ein: "O nein! Das habe ich völlig vergessen. Und der Abgabetermin zum Redaktionsschluß war vor drei Tagen." Natürlich reiche ich sofort den fehlenden Artikel nach und letztlich ist alles kein großes Problem. Ich bin auch nicht der einzige, der noch nach dem Termin freundlich erinnert werden muss. Kann ja mal passieren. Jeder vergißt mal etwas. Und trotzdem bleibt dieses unangenehme Gefühl: Ich bin so vergesslich!

Das kennt sicher jeder: Da geht man Einkaufen und hat eine ganz kurze Liste im Kopf. Vier Artikel nur! Das kann man sich ja merken. Das muss man auch nicht extra aufschreiben. Und wenn man dann zuhause die Einkaufstasche einpackt, fehlt dann doch eine Sache, die man sich ganz fest zu kaufen vorgenommen hatte. Meine Einkaufsliste ist meistens etwas länger und ich merke schon zuhause, dass ich mir besser alles aufschreibe, um nichts zu vergessen. Leider habe ich dafür schon öfters den Zettel mit der Liste zuhause oder im Auto vergessen. Dann hilft das alles auch nichts!

Oder man hat sich fest vorgenommen, bei der nächsten Begegnung mit einer bestimmten Person ein bestimmtes Thema anzusprechen. Und dann trifft man sich und plaudert eine Weile und verabschiedet sich fröhlich. Zwei Stunden später fällt es einem wieder ein: Mensch, ich wollte doch...! Erst gestern ging es mir so bei einer Dienstbesprechung unseres Pfarrerteams. Und jetzt muss mein Thema eine Woche warten, bis wir uns wieder besprechen.

Oder man hat sich vorgenommen, die verschriebenen Medikamente gleich morgens nach dem Frühstück einzunehmen. Und das tut man dann auch brav, zumindest die ersten drei Tage. Am vierten Tag kommt etwas dazwischen, oder die Gedanken kreisen um etwas anderes, oder man hat einfach schlecht geschlafen. Und beim Mittagessen liegen die Tabletten immer noch auf dem Tisch.

Vergessen. Das kennt -- glaube ich -- jeder. Und wenn Sie jetzt dachten, das Vergessen habe nur mit dem Alter zu tun, dann kann ich Ihnen versichern: Auch sehr viel Jüngere vergessen Dinge. Falls Sie das beruhigt.

"Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat", lautet der Wochenspruch aus Psalm 103, 2. Bekannte Worte, die Sie vielleicht schon im Konfirmandenunterricht auswendig gelernt haben und die wir immer wieder im Abendmahlsgottesdienst miteinander beten. Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. Übrigens ganz gut gegen das Vergessen, dieses Auswendiglernen. Und das wiederholen. Deshalb möchte ich das auch gerne an dieser Stelle mit Ihnen tun: wiederholen. Wenn Sie diese Verse auswendig können, dann sprechen Sie doch mit:

Lobe den HERRN, meine Seele,
und was in mir ist, seinen heiligen Namen!
Lobe den HERRN, meine Seele,
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat:
der dir alle deine Sünde vergibt
und heilet alle deine Gebrechen,
der dein Leben vom Verderben erlöst,
der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit.
(Psalm 103,1-3)

Sehen Sie? Das zumindest haben wir noch nicht vergessen!

"... und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."

Was passiert denn eigentlich, wenn ich etwas vergesse? Dann fehlt zu nächst einmal etwas. Manchmal ist das gar nicht so schlimm: Wenn ich vergessen habe, eine Tafel Schokolade zu kaufen, dann esse ich eben einen Apfel und tue diese Woche vielleicht etwas Gutes für mein Gewicht. Schlimmer ist es schon, wenn mir dann im ungünstigsten Moment das Toilettenpapier ausgeht. Manches, was ich vergessen habe zu erledigen, das kann ich einfach nachholen, ohne dass es einen großen Unterschied macht. Manchmal hat es aber auch Konsequenzen, wenn ich etwas nicht rechtzeitig erledige. Im schlimmsten Fall habe ich vielleicht sogar die letzte Gelegenheit verpasst. Immer wieder treffe ich Menschen, die noch Jahre später darunter leiden, etwas nicht getan zu haben, als noch Gelegenheit dazu war.

"... und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."

Was passiert eigentlich, wenn ich vergesse, was Gott mir Gutes getan hat? Dummerweise sind wir Menschen gerade darin sehr gut: Das Gute zu vergessen. An unangenehme Erfahrungen und schlimme Erlebnisse erinnern wir uns oft viel besser.

"... und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."

Wenn ich das Gute vergesse, dann bleibt ja sonst auch nicht mehr viel: Ich sehe die Dinge, die mir nicht passen. Die mir Sorge bereiten. Die mir Angst machen. Die mich schmerzen. Ich sehe, was knapp ist, was fehlt. Ich sehe das Risiko. Meine von den schlimmen Erlebnissen der Kriegszeit sehr geprägte Oma sagte immer: "Ich sehe schwarz", wenn es um die Zukunft ging.

Klar ist hier jeder auch unterschiedlich gestrickt und geprägt. Das ist wie mit dem berühmten Glas: Für den einen ist es halb voll, für den anderen aber halb leer. Und irgendwie haben ja auch beide recht, oder? Aber je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr bin ich überzeugt: Wer sich nur auf das halb leere Glas konzentriert, der verpasst womöglich am Ende das Gute, was da noch drin ist. Der sitzt dann vor einem edlen Tropfen, vor einem leckeren Saft oder einem erfrischenden Wasserglas und philosophiert lang und breit über den Umstand, dass sich in der oberen Hälfte nur Luft befindet. Und Luft kann man eben nicht trinken! Dabei könnte derselbe Mensch doch einfach das Glas ergreifen, zu seinem Mund führen und... genießen. ... sich stärken lassen. ... sich erfrischen.

"... und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."

Ich habe den Verdacht, genau das passiert, wenn ich "vergesse, was Gott mir Gutes getan hat." Die schweren, leidvollen Dinge des Lebens, die in dieser Welt leider keinem erspart bleiben, bekommen plötzlich ein Übergewicht. Sie überdecken alles, was mir noch Freude am Leben geben könnte. Plötzlich sehe ich wirklich nur noch "schwarz". Dann werde ich depressiv, hoffnungslos und bitter. Alle Tage sind grau und das Leben ist nie mehr richtig schön.

"... und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."

Sich an das Gute, was Gott tut, zu erinnern, heißt nicht, die sorgenvollen, schmerzlichen Erfahrungen des Lebens in Abrede zu stellen. Das ist nicht das viel beschworene "positive Denken", das die Tiefpunkte unseres Daseins einfach ausklammert. Sich an das Gute, was Gott mir tut, zu erinnern, heißt aber, dem allem bewusst auch die andere Seite gegenüberzustellen -- und dabei zu entdecken, wieviel Gutes es eben tatsächlich auch gibt. Dann bricht an trüben Lebenstagen plötzlich ein Sonnenstrahl durch die Wolken. Und noch einer. Und noch einer. Es wird wieder hell. Ich kann mich wieder freuen. Ich fasse neuen Mut und finde neue Hoffnung. So ist das Leben gleich viel schöner!

"... und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."

Keiner vergisst gerne etwas und Menschen haben ganz unterschiedliche Techniken entwickelt, um das Vergessen zu vermeiden. Ich kenne Leute, die sich alles auf Zettel schreiben und die überall in der Wohnung hängen haben. Man muss dann natürlich zur richtigen Zeit den richtigen Zettel lesen. Andere machen sich einen Knoten ins Taschentuch. Meine Frau zieht ihren Ring vom Finger und steckt ihn an die andere Hand. Hoffentlich erinnern sie sich dann hinterher auch, wofür Knoten oder umgesteckter Ring stehen.

"... und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."

David Allen ist ein bekannter Organisationsberater. Mit Büchern und Seminaren versucht er, vielbeschäftigten Managern zu helfen, in der Fülle der Aufgaben den Überblick zu behalten, die Dinge in der richtigen Reihenfolge anzupacken und nichts zu vergessen. "Getting Things Done" -- "Dinge erledigt bekommen" -- heißt sein recht erfolgreiches Programm. Zwei Grundregeln wiederholt er dabei immer wieder. Erstens: Wenn eine Aufgabe weniger als zwei Minuten dauert, erledigen Sie sie gleich. Und zweitens: Sie brauchen ein verlässliches System, um anstehende Aufgaben notieren zu können und damit ihren Kopf für anderes frei zu bekommen. Viele Menschen haben von David Allens Methoden sehr stark profitiert. Ob Sie wohl auch für das Gute, das ich nicht vergessen will, funktionieren?

"... und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."

Eigentlich steckt die richtige "Methode" ja schon in diesem Psalmvers drin. Der beginnt ja nicht erst mit dem "und", sondern hat noch eine erste Hälfte: "Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat." Das ist ganz typische, hebräische Poesie. Ein Psalm eben. Die meisten Psalmverse bestehen aus zwei Halbversen, mit einer kleinen Pause in der Mitte. "Lobe den Herrn meine Seele. Und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat." Im Gesangbuch sieht man die Hälften der Psalmverse meistens an der eingerückten zweiten Zeile.

"Lobe den Herrn meine Seele. Und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."

Ganz typisch ist es, dass die erste und die zweite Hälfte oft dieselbe Aussage enthalten -- nur mit unterschiedlichen Worten. Da wird etwas wiederholt und noch einmal neu formuliert, damit man es besser versteht. Das ist hier auch so. "Lobe den Herrn, meine Seele" und "und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat" sind also genau das Gleiche. Mit anderen Worten: Wenn ich verstehen will, was es heißt, das Gute nicht zu vergessen, dann schaue ich einfach in den ersten Halbvers: "Lobe den Herrn meine Seele!"

Gott zu loben, das heißt, Gutes über ihn zu reden, hilft mir dabei, eben dieses Gute nicht in Vergessenheit geraten zu lassen.

"Lobe den Herrn meine Seele. Und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."

Das kann man ganz praktisch einüben. Vier Vorschläge will ich Ihnen gerne dazu machen, wie das gehen könnte:

Erstens: Entdecken Sie bewusst das Gute, das Gott tut. Zählen Sie es auf, wie es der Psalmschreiber hier tut:

... der dir alle deine Sünde vergibt
und heilet alle deine Gebrechen,
der dein Leben vom Verderben erlöst,
der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit,
der deinen Mund fröhlich macht
und du wieder jung wirst wie ein Adler.
Der HERR schafft Gerechtigkeit und Recht
allen, die Unrecht leiden.
Er hat seine Wege Mose wissen lassen,

die Kinder Israel sein Tun.
Barmherzig und gnädig ist der HERR,
geduldig und von großer Güte.
Er wird nicht für immer hadern
noch ewig zornig bleiben.
Er handelt nicht mit uns nach unsern Sünden
und vergilt uns nicht nach unsrer Missetat.
Denn so hoch der Himmel über der Erde ist,
lässt er seine Gnade walten über denen, die ihn fürchten.
So fern der Morgen ist vom Abend,
lässt er unsre Übertretungen von uns sein.
Wie sich ein Vater über Kinder erbarmt,
so erbarmt sich der HERR über die, die ihn fürchten.
(Psalm 103,3-13)

Zweitens: Schreiben Sie auf, was Sie entdecken. Wie einen Einkaufszettel. Wer schreibt, der bleibt. Und die Erinnerung geht nicht verloren.

Drittens: Erzählen Sie davon. Lernen geschieht durch Wiederholung. Und wenn Sie Anderen von Gottes Güte erzählen, werden nicht nur Sie selbst daran erinnert, sondern auch die Anderen fangen an, das Gute neu zu entdecken.

Viertens: Singen Sie davon. Viele unserer Lieder sind nichts anderes, als ein Lob auf Gottes Güte.

Also, lassen Sie sich ermutigen: Das Gute muss und darf nicht in Vergessenheit geraten.

"Lobe den Herrn meine Seele. Und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."

Amen.

Die Predigt "Nicht vergessen!" von Christoph Fischer und alle dazu gehörigen Ressourcen (Predigtzettel, Aufnahme) sind lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](#). Verwendete Bilder stehen eventuell unter eigenen Lizenzbedingungen. Ausdrücklich von der Creative Commons-Lizenz ausgenommen sind die Logos und Namen der Gemeinde, in der die Predigt gehalten wurde und ihrer Arbeitsbereiche.

Weitere Informationen zu dieser Predigt findest du online unter <https://predigt.cf/17811>.