

# Zufrieden bei Gott

(Psalm 131)

Nicht nur in der Lebensmitte, aber da besonders, reflektieren viele Menschen: Was habe ich bisher erreicht (persönlich, beruflich, familiär)? Und nicht wenigen stellt sich die Frage: War das wirklich schon alles? »Midlife Crisis« nennt man diesen Lebensabschnitt, in dem manche Frauen plötzlich mit Yoga und Bodystyling beginnen und auf einmal die Lieblingsmarken ihrer Kinder tragen. Männer legen sich vielleicht eher eine Harley Davidson zu oder fangen mit dem Marathonlaufen an.

Diese Lebensphase ist kritisch, da man langsam, aber sicher realisiert: Statistisch gesehen ist die erste Hälfte des Lebens bereits vorbei – und in der zweiten werden sich nicht mehr alle Hoffnungen, die man mal hegte, noch erfüllen. Man muss sich damit abfinden, dass nicht alle Vorstellungen Realität werden, und von manchen Träumen endgültig Abschied nehmen.



Viele Menschen (ob jung, alt oder mitten in der Midlife Crisis) sind, wenn sie darüber nachdenken, nicht wirklich zufrieden mit dem bisher Erreichten, mit ihrem Leben, mit ihrer Situation, mit sich selber. Die Ansprüche sind aber auch hoch. »Schätzten Menschen sich in früheren Zeiten schon dann glücklich und zufrieden, wenn sie einigermaßen heil durchs Leben kamen, so arbeiten sich heute viele in einer Art hedonistischer Tretmühle ab. [...] Anders als in früheren Jahrhunderten geht es nicht mehr ums Überleben, sondern vor allem ums Erleben.«<sup>1</sup>

Die Frage ist deswegen heute vielleicht schwerer zu beantworten als je zuvor: Wie kann ich glücklich und zufrieden leben? Lebensglück ist ja mehr als das unregelmäßige Auftauchen von Hochgefühlen in besonderen Situationen (etwa bei der Bewältigung größerer oder kleinerer Herausforderungen). Was wir uns wünschen, ist mehr als ein kurzfristiger Glücksmoment, wir wollen insgesamt andauernde Lebenszufriedenheit, die durch Höhen und Tiefen trägt. Wie erreiche ich anhaltendes Lebensglück und Zufriedenheit?

Psalm 131 gibt uns dazu sehr interessante Hinweise. Er ist mit lediglich drei Versen ein ungewöhnlich kurzer Psalm (nur der 117. Psalm hat noch weniger Verse). Aber tiefgründig-komprimiert erläutert er, wie wir zufrieden und glücklich leben können. Psalm 131 ist ein kleiner Psalm über ein großes Thema, es lohnt sich, genauer hinzuschauen. Die Bibel, Gottes Wort, widmet sich eigentlich allen entscheidenden Fragen unseres Lebens – manchmal fallen die Antworten nur etwas anders aus, als wir es vielleicht erwartet hätten.

## 1. Zufriedenheit fällt nicht einfach vom Himmel

(1) *Ein Wallfahrtslied, gesungen auf dem Weg hinauf nach Jerusalem. Von David.* (NGÜ)

Der Psalm 131 ist ein Wallfahrtslied – er entstand, damit Pilger und Festbesucher sich auf dem Weg nach Jerusalem schon innerlich vorbereiten und auf Gott einstellen konnten. Als Autor wird David angegeben – aber man kann den Eindruck gewinnen, dass er den Psalm aus Sicht einer Pilgerin geschrieben hat, die sich selbst prüft, »ob sie würdig ist, das Heiligtum zu betreten«.<sup>2</sup>

Man kann sich die Perspektive des Psalms bildlich vorstellen: Eine junge Mutter ist auf dem Weg nach Jerusalem, trägt auf dem anstrengenden Weg zum Festgottesdienst im Haus Gottes ihr kleines Kind, vielleicht in einem Tragetuch festgeschnallt oder auf ihren Schultern. Mit diesem Lied beruhigt sie den auf ihrem Rücken schlafenden Säugling genauso wie sich selbst! Sie freut sich, »herausgenommen zu sein aus den Kleinlichkeiten des Alltags. Das macht sie unbeschwert wie das Kind auf ihrem Rücken.«<sup>3</sup> Und in der Pilgergruppe singt sie immer wieder vor sich hin (Vers 2b): »*Wie ein gestilltes Kind an der Brust seiner Mutter, so zufrieden ist meine Seele. Zufrieden ist meine Seele.*«

Wer das so betont (»*zufrieden ist meine Seele*«), legt den Schluss nahe, dass das Lied nichts Selbstverständliches besingt, sondern etwas Erwähnenswertes, etwas Außergewöhnliches, etwas, das sich meist erst

1 Claus Peter Simon in »Glück–Zufriedenheit–Souveränität«, *Geo Wissen* 47 (2011), S. 3 und 24.

2 Klaus Seybold: »Die Psalmen«, in: *Erklärt – Der Kommentar zur Zürcher Bibel*, hrsg. von Matthias Krieg und Konrad Schmid, Zürich (Theologischer Verlag) 2010, S. 1267.

3 Christian Wolf: Andacht zum 4. Mai 2008, in: *Wort für heute*, Witten (Bundes-Verlag) 2007.



entwickeln muss. Ich glaube, wenn Pilgerinnen und Pilger diese Zeilen auf dem Weg nach Jerusalem gemeinsam angestimmt haben, war das vielleicht manchmal eine Feststellung (*»zufrieden ist meine Seele«*), aber weit häufiger eher ein Aufruf, den man sich selber zugesungen hat (*»sei zufrieden, meine Seele!«*). Lebensglück fällt nicht einfach vom Himmel! Das Lied rief in Erinnerung, wie man Zufriedenheit erreichen kann.

Also: Davids Wallfahrtslied ist für Festbesucher geschrieben, es soll auf die Begegnung mit Gott einstimmen. Dafür besingt es nicht nur den Zustand der Zufriedenheit, sondern es zeigt auch den Weg dahin. Die folgenden Zeilen des Liedes konkretisieren, wie wir glücklich und zufrieden werden oder bleiben können.

## 2. Zufriedenheit ist Einstellungs- und Übungssache

In dem Wallfahrtslied wird sofort nach der Überschrift Gott direkt angesprochen. Der Text startet mit drei verneinenden Aussagen: (1b) *»HERR, mein Herz ist nicht erfüllt von Stolz, auch schaue ich nicht überheblich auf andere herab. Ich erstrebe nicht hohe Ziele, die zu vermessen für mich wären.«*

Wer sich das Lied zu Eigen macht, gibt Gott sozusagen Meldung: *»Alles okay, Gott. Mach dir keine Sorgen. Mir geht's gut. Ich habe mich schon wieder beruhigt.«* Der Psalm beschreibt in der Meldung hier nämlich nicht den menschlichen Normalzustand, sondern den erreichten oder angestrebten Zielzustand. Der folgende Vers 2 macht deutlich: Hier hat sich jemand *wieder* beruhigt. Der Ausgangspunkt sieht anders aus. Um uns herum dominiert Unruhe, Rastlosigkeit und Konkurrenzkampf. In uns geht es oft genauso drunter und drüber, in uns ist so viel Lärm, brodeln Unruhe, herrscht Unzufriedenheit.

Ein paar Stichwörter: Viele Menschen stecken in einem tagtäglichen Konkurrenzkampf, müssen sich im Arbeitsleben durchsetzen, die Ellbogen ausfahren, zeigen, dass sie etwas wert sind, sonst kommen sie nie nach oben. Wir alle kämpfen mit Neid, denken manchmal: *»Was XY da macht – ich könnte das garantiert besser! Eigentlich gehörte ich auf seinen Posten!«* Wir leiden unter Druck, kommen manchmal schwer zur Ruhe, weil wir überflutet sind von allen möglichen Anforderungen, denen wir uns ausgesetzt sehen. Fragen, Sorgen und Probleme rauben uns nicht selten den Schlaf. Manchmal macht sich in uns Frust breit und wir denken: *»Mein ganzes Leben fällt irgendwie eine Nummer kleiner aus, als es eigentlich zu mir passen würde. Ich hätte etwas Anderes, Besseres verdient.«* Manche denken sogar: *»Ich hätte eigentlich einen anderen, besseren Lebenspartner verdient.«*

Wenn du dich irgendwo in diesen Gedanken wiederfindest, ist der Psalm 131 genau das Richtige für dich. Was meldet David oder der Pilger, der Davids Lied singt, Gott denn jetzt genau in diesem Wallfahrtslied?

### *HERR, mein Herz ist nicht erfüllt von Stolz ...*

Die Revidierte Elberfelder Bibel übersetzt diese Passage mit *»HERR! Mein Herz will nicht hoch hinaus«*. Das Herz war damals in lyrischer Sprache nicht wie heute Sitz der Gefühle, sondern Sitz des Denkens und Wol-

lens. Der Pilger weiß: Mit stolzgeschwellter Brust, großspurig und eingebildet kann er Gott nicht gegenübertreten (Spr 16,5; Jak 4,6).

Mit anderen Worten (noch einmal: das Wallfahrtslied beschreibt das angestrebte, nicht unbedingt das erreichte Ergebnis): »Gott, ich will auf dem Boden bleiben. Es geht nicht immer nur um mich. Ich versuche, mich zurückzunehmen. Ich bilde mir nichts ein auf das, was ich bin, und auf das, was ich habe – das habe ich mir nicht verdient und erarbeitet, es ist doch dein Geschenk.«

Sich für den Nabel der Welt zu halten macht unglücklich und unzufrieden. Zufriedenheit entsteht, wenn wir daran arbeiten, bescheiden, demütig und dankbar zu bleiben. Dies gilt auch und gerade im Verhältnis zu Gott. Demütig und dankbar ist der, der sich in Bezug auf Gott richtig einordnen kann. Gott ist der Gebende – wir sind die Beschenkten. Er ist der Größte – wer sind wir, dass sich Gott überhaupt für uns interessiert (Ps 8,5)?

### *... auch schaue ich nicht überheblich auf andere herab.*

Hier wird die Gefahr einer anmaßenden Haltung deutlich, eines Gefühls der Überlegenheit (REÜ: »*Meine Augen sind nicht hochmütig*«). Heute würde David vielleicht sagen: »Gott, ich möchte die Nase nicht zu hoch tragen. Ich will nicht über andere hinwegsehen oder hinweggehen! Ich will nicht auf andere herabschauen und sie für minderwertig halten. Ich will nicht schlecht über andere denken und reden.«

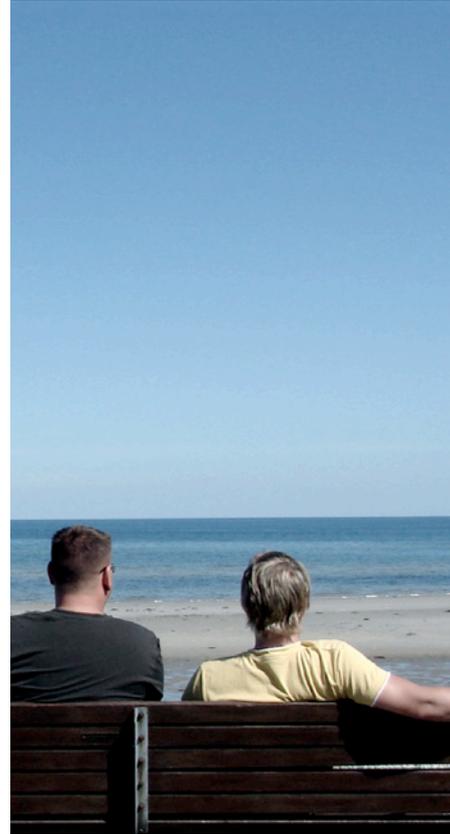
Sich selbst zu wichtig zu nehmen macht uns unglücklich und unzufrieden. Andere schlecht zu machen schadet auch *uns* und macht auch *uns* unglücklich und unzufrieden. Zufriedenheit entsteht, wenn wir aufmerksam bleiben für die Besonderheiten und Bedürfnisse anderer.

Auch das Neue Testament betont ganz klar, dass wir auch *uns* etwas Gutes tun, wenn wir Menschen etwas Gutes tun, die mit uns verbunden sind. Wir schaden *uns*, wenn wir Menschen, die mit uns verbunden sind, schlechtmachen oder schlecht behandeln (vgl. etwa Eph 5,28f. in Bezug auf die Partnerschaft und 1Kor 12, 25ff. in Bezug auf die Gemeinde).

### *Ich erstrebe nicht hohe Ziele, die zu vermessen für mich wären.*

Manchmal treibt uns ein übersteigerter Ehrgeiz, unsere Ziele stecken manchmal fernab unseres eigentlichen Horizonts. Wir alle wollen gerne etwas Besonderes sein. Wir denken manchmal: »Was ich gerade tun muss, ist wirklich unter meiner Würde.«

Manchmal nehmen wir uns vom Ehrgeiz getrieben zu viel vor, peilen einen unerreichbaren Posten an, nehmen uns ein zu anspruchsvolles Studium vor oder streben eine Aufgabe an, die uns überfordern muss – und wir merken nicht, dass wir uns selbst heillos überschätzen. Ich kenne einen gescheiterten Medizinstudenten, der nach dem Abbruch seines Studiums nicht wie geplant als Arzt, sondern als technischer Mitarbeiter im medizinischen Bereich tätig ist. Obwohl ihm klar ist, dass das Studium wirklich nicht sein Ding war, und obwohl er wirklich ein Händchen für seine jetzige Tätigkeit hat, belastet es ihn immer noch,





kein Arzt geworden zu sein. Das schafft auch nach Jahren immer noch tiefste Unzufriedenheit.

Manche Menschen sind vor lauter falschem Ehrgeiz total verspannt! Oft ist mit dem angestrebten Höhenflug auch eine körperliche Überforderung verbunden – und mit dem nicht selten folgenden Absturz eine tiefe Resignation, eine große innere Müdigkeit trotz (oder vielleicht wegen) einer übersteigerten Aktivität.

David betont: »*ich gehe nicht mit Dingen um, die zu groß und zu wunderbar für mich sind*« (REÜ). In heutigem Sprachgebrauch würde David vielleicht sagen: »Gott, ich will doch gar nicht groß rauskommen, ich will mich so annehmen, wie ich bin – so, wie du mich gemacht hast. Ich will mich auf das Erreichbare konzentrieren.<sup>4</sup> Ich will nicht mehr, als du mir gibst. Ich will meine Lebenssituation so annehmen, wie sie ist. Ich will nicht auf große Dinge schauen, die du anderen anvertraut hat, sondern dankbar auf das blicken, was du mir schenkst, auf das, was du in mich hineingelegt hat (meine Geschichte, meine Möglichkeiten).«

Neidisches Schielen auf andere macht unglücklich und unzufrieden. Zufriedenheit entsteht, wenn wir in realistischer Selbsteinschätzung unsere Grenzen erkennen und akzeptieren; wenn wir den Wirkungskreis annehmen, den Gott uns (derzeit) gibt (vgl. Röm 12,3–8).

Moment: Ist damit gemeint, dass Christen keine Karriere anstreben dürfen, nichts aus sich machen sollen, kein Abitur auf dem zweiten Bildungsweg machen oder ein Studium aufnehmen sollen, keine Fortbildung beginnen sollten?

Doch – das Potential, das Gott in uns gelegt hat, sollen wir ausschöpfen! Aber bitte alles zu seiner Zeit. Wir müssen hinhören, was für uns wann dran ist. Einerseits mutet Gott uns manchmal Aufgaben zu, die wir selbst für nicht machbar halten – dann sollten wir trotzdem loslegen! Gott hilft uns bei der Herausforderung. Andererseits wollen wir manchmal von uns aus – in Selbstüberschätzung – zu viel. Falscher Ehrgeiz, zu hohe Ambitionen (oder an sich richtige Ambitionen zur falschen Zeit) können viel kaputtmachen.

Große Sehnsüchte, starkes Verlangen in uns können ein Hinweis sein, dass irgendwann Veränderungen dran sind. Aber wenn wir eigenmächtig zu viel Verantwortung (für viele Menschen, große Summen oder weitreichende Entscheidungen) wahrnehmen wollen oder zu *schnell* in verantwortliche Positionen kommen wollen, kann es sein, dass irgendetwas in uns damit nicht umgehen kann. Vielleicht reicht z. B. unsere Kraft oder unsere Urteilskraft dafür (noch) nicht aus.

Bis vor kurzem besaß ich einen Motorroller. Abgesehen von einer etwas gewöhnungsbedürftigen Elfenbein-Farbe war das ein wirklich schönes Gefährt. Der Roller durfte offiziell 45 km/h fahren, manchmal konnte man ein bisschen mehr aus ihm herauskitzeln. Irgendwann bot mir ein Bekannter an, ihn ein wenig aufzumotzen und zu tunen – auf 100 km/h könne er ihn locker bringen. Das Angebot habe ich sofort abgelehnt. Warum? Erstens ist es natürlich verboten und zweitens ist es wirklich gefährlich: Das gesamte System des Rollers ist auf ungefähr 50

<sup>4</sup> Franz Delitzsch hebt hervor, Gegensatz der hohen Ziele und zu großen Dinge sei »nicht das Triviale, sondern das Erreichbare« (Delitzsch, *Biblischer Commentar über die Psalmen*, Leipzig (Dörffling und Franke) <sup>4</sup>1883, S. 807).

km/h ausgelegt. Wenn der Roller auf einmal doppelt so schnell fährt, besteht die Gefahr, dass die Bremse ihren Dienst quittiert oder ein anderes Teil, das für solche Geschwindigkeiten schlicht nicht vorgesehen ist – und dann viel Spaß. Ein Roller ist halt kein Motorrad.

Das ist bei mir nicht anders: Ein Ulrich Müller ist halt kein Ulrich Parzany. Ich könnte vermutlich nicht wie Ulrich Parzany mit dem Druck, mit der Verantwortung umgehen, live vor bis zu einer Million Zuschauern zu predigen. Dafür bin ich schlicht und einfach nicht ausgelegt. Trotzdem ist es ab und zu meine Aufgabe, in einem Gottesdienst vor vielleicht 150 Menschen zu sprechen und Gottes Wort auszulegen. Ein Roller ist kein Motorrad – aber auch ein Roller kann ziemlich nützlich sein. Ein Ulrich Müller ist kein Ulrich Parzany, aber auch er kann ab und zu ziemlich hilfreich sein – eben in seinem Wirkungsbereich.

Wenn dein Wirkungskreis, deine Aufgabe dir derzeit vorkommen wie eine zu kleine Jeans, in die du nicht mehr ganz reinpasst – geh behutsam Schritt für Schritt, bis Realität wird, was Gott dir angedeutet hat, bis die Zeit reif ist und sich Türen öffnen, sich entsprechende Möglichkeiten ergeben. Paul Deitenbeck hat es einmal folgendermaßen auf den Punkt gebracht: »Bei den wirklich wichtigen Entscheidungen kommt es darauf an, sich nicht selbst die Türen aufzumachen.« (Das gilt übrigens auch und erst recht für verantwortungsvolle Aufgaben im Gemeindekontext.)

David hat diese Haltung, die er hier in Psalm 131 beschreibt, glaubwürdig vorgelebt. Spurgeon betont: »viele Vorfälle aus dem Leben dieses Mannes nach dem Herzen Gottes können zur Veranschaulichung der Worte dienen«. <sup>5</sup> Als Hirtenjunge beruft Gott David, lässt ihn durch den Propheten Samuel zum König von Israel salben. Und was passiert, was ändert sich dadurch? Nichts. Überhaupt nichts. König Saul bleibt trotzdem noch mehrere Jahre an der Macht. Was macht David? Er zettelt keinen Aufstand an, solange Saul die Krone trägt. Er nutzt nicht die ihm gewogene Stimmung im Volk. Er wartet geduldig ab. Er weiß um seine hohe Berufung – und bleibt doch bescheiden (1Sam 18,7ff.18.23). Er pflegt sogar eine tiefe Freundschaft mit Jonathan, Sauls Sohn, der eigentlich sein direkter Konkurrent um den Thron sein müsste. Er konzentriert sich auf die aktuellen Herausforderungen, lässt sich nicht durch hohe Ziele ablenken. Im Nachhinein wird David gemerkt haben, dass seine eher niedere Tätigkeit als Hirte und die lange Wartezeit ihn auf seine Rolle als König gut vorbereitet haben, dass ihn seine Erfahrungen eng an Gott gebunden haben. David bewährt sich im Kleinen, in den aktuellen Aufgaben – und seine Aufgaben wachsen mit der Bewährung.

Dieses Vorgehen empfiehlt Gott auch uns. Jesus selbst sagt in Lk 16,10: »Wer in den kleinsten Dingen treu ist, ist auch in den großen treu, und wer in den kleinsten Dingen nicht treu ist, ist auch in den großen nicht treu« (NGÜ).

Die Aufgabe, die Gott dir derzeit anvertraut, ist die, die dir wichtig sein soll – auch wenn sie vielleicht gefühlt nicht deinem wirklichen Maßstab entspricht. Dein Verantwortungsbereich kann immer noch wechseln – er wird wachsen, wenn du die (vermeintlich kleine) aktuelle Aufgabe in



<sup>5</sup> Charles Haddon Spurgeon: *Die Schatzkammer Davids*, Wuppertal/Kassel (Oncken) <sup>3</sup>2004, S. 2011.



der richtigen Haltung erledigt (vgl. auch Lk 19,17; 1Kor 7,20ff.; Spr 18,12).

Wir können den ersten Vers des Psalms auf den Punkt gebracht also folgendermaßen verstehen und anwenden: Wir haben unser Lebensglück selbst in der Hand. Es hängt eben nicht vom Zufall ab, ob wir glücklich und zufrieden sind, es hängt noch nicht einmal von den Lebensumständen ab, sondern von uns. Unzufriedenheit kann nicht *von außen* bekämpft werden (etwa, wie viele es versuchen, über ein neues Auto, einen neuen Lebenspartner, einen neuen Wohnort, einen neuen Job oder ein neues Aussehen). Auch Entspannungs-, Atem- oder Konzentrationsübungen können allenfalls Symptome lindern, nicht aber das Grundproblem unserer Unruhe und Unzufriedenheit beheben. Unzufriedenheit muss *in uns* bekämpft werden. Zu Recht sagt Berthold Auerbach: »Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er hat, der wäre auch nicht zufrieden mit dem, was er haben möchte.«

Zufriedenheit ist Einstellungs- und Übungssache. Wir können an unserer Zufriedenheit, an unserem Lebensglück arbeiten. Um glücklich und zufrieden leben können, sollten wir an der Bescheidenheit und Dankbarkeit, an der Aufmerksamkeit für andere und an einer realistischen Selbsteinschätzung arbeiten. Das sind alles Faktoren, die wir beeinflussen können.

Auch Paulus hat Zufriedenheit als Grundeinstellung erst lernen müssen, auch er hat es einüben müssen! Er sagt in Phil 4,11f.: »*ich habe gelernt, in jeder Lebenslage zufrieden zu sein. Ich weiß, was es heißt, sich einschränken zu müssen, und ich weiß, wie es ist, wenn alles im Überfluss zur Verfügung steht*« (NGÜ; vgl. auch Hebr 13,5). Wenn du unglücklich bist mit dem Leben, deiner Ehe, mit dem Job, mit deiner Gemeinde – dann muss das nicht zwingend an den anderen liegen.

### 3. Wahre Zufriedenheit setzt Nähe zu Gott voraus

Ein entscheidender Punkt steht in Vers 2. Bis hierhin handelte der Psalm nur von Negativaussagen (»ich bin nicht stolz, nicht überheblich, erstrebe nicht hohe Ziele ...«); jetzt folgt eine positiv formulierte Aussage, die es in sich hat:

*(2) Vielmehr habe ich meine Seele besänftigt und beruhigt. Wie ein gestilltes Kind an der Brust seiner Mutter, so zufrieden ist meine Seele.*

Das sind die Kernzeilen dieses Wallfahrtsliedes: »*Wie ein gestilltes Kind an der Brust seiner Mutter, so zufrieden ist meine Seele.*« Hier wird die Ruhe nach dem Sturm beschrieben. Man ahnt: Hier hat es gebrodelt, innen drin war die Seele wie eine raue See. Und dann herrscht auf einmal tiefer innerer Friede. Der Satz deutet noch einmal an, dass diese Zufriedenheit Ergebnis eines Prozesses ist: Ich habe »*meine Seele besänftigt und beruhigt*«.

Wer den Psalm 131 mitbetet, drückt aus: »Um mich herum und in mir drin ist es oft unruhig, laut und aufgeregt. Mir fehlt oft Frieden, Ruhe, Entspannung. Aber ich finde Glück und Zufriedenheit – bei Gott. Bei Gott fühle ich mich wie ein frisch gestilltes Kind in den Armen seiner

Mutter.« Was für ein schönes Bild der Verbundenheit, der Geborgenheit, der Sicherheit, des Vertrauens und der Ruhe!

Zugegeben: Wer genau hinschaut, merkt, dass sich der Psalm hier überhaupt nicht explizit auf Gott bezieht. Aber der Psalmdichter beschreibt Gott indirekt und unausgesprochen bei der Beschreibung seines Seelenzustands durch das Bild der stillenden, Geborgenheit gebenden Mutter. Ein ähnliches Bild wird an anderer Stelle von Gott selber angeschnitten; in Jes 66,13 verspricht er: »Ich will euch trösten wie eine Mutter ihr Kind« (HFA). Das hilft uns, diese Andeutung hier einzuordnen.

Manche Bibelübersetzungen, auch die Revidierte Elberfelder, übersetzen übrigens: »Wie ein *entwöhntes* Kind bei seiner Mutter«, was Ausleger zu unterschiedlichen Interpretationen anregt. Die vorliegende Auslegung folgt allerdings der meiner Ansicht nach überzeugenderen Übersetzung »wie ein *gestilltes* Kind«, wie sie z. B. die Neue Genfer Übersetzung verwendet. Dieter Schneider, der die gleiche Ansicht vertritt, begründet diese wie folgt: »Obwohl das Wort für ›gestillt‹ sonst mit ›entwöhnt‹ wiedergegeben wird, ist hier nicht das größer gewordene Kind gemeint, das nicht mehr gestillt wird, sondern das kleine Kind, das nur bei der Mutter Sättigung und Frieden findet.«<sup>6</sup>

Der Hintergrund erschließt sich uns sofort: Es gibt kaum etwas Nervenzehrenderes als einen brüllenden Säugling. Manchmal steigern sich hungrige Babys in etwas hinein und kommen überhaupt nicht mehr zur Ruhe, solange ihre elementaren Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Aber: Gibt es etwas Zufriedeneres als einen frisch gestillten Säugling, der satt und zufrieden an die Mutter gekuschelt eingeschlafen ist? Ein satter Säugling schläft ganz tief und entspannt – wunschlos glücklich. Manchmal findet sich so eine idyllische Szene sogar in total unruhiger Umgebung (z. B. im Bus oder im Café). Das weitere Umfeld ist einem satten Säugling ziemlich gleichgültig – Hauptsache, er ist nahe bei der Mutter.

Genauso können wir Ruhe bei Gott finden. Auch wenn um uns herum weiter Unruhe, Druck und Lärm tobt – wir können »zufrieden bei Gott« sein. Er sorgt für Gelassenheit und Ausgeglichenheit statt innerlicher Zerrissenheit; wir wissen, dass Gott uns gut versorgt mit dem, was wir brauchen. Gott sorgt für Geborgenheit statt Unsicherheit, weil wir bei ihm gut aufgehoben sind. Wir können Fragen, Unsicherheit und Sorgen bei Gott abgeben. Wir können uns in Gottes Nähe entspannen, weil wir bei ihm nicht gezwungen sind, etwas leisten zu müssen, weil er uns nicht überfordert – Gott beschenkt *uns*. Menschen, die sich an Gott halten, sind auch in schwierigen Situationen gut aufgehoben und nicht auf sich allein gestellt.

Jetzt sind wir wieder bei dem entscheidenden Punkt. Es fällt auf, dass David in Vers 2 sagt: »*habe ich meine Seele besänftigt und beruhigt*«. Das bedeutet, dass wir uns selber beruhigen müssen und an unserer Zufriedenheit arbeiten müssen. Hier wird eine Eigenverantwortung deutlich: Nicht die Gemeinde, mein Partner oder meine Freunde können oder sollen mich glücklich machen – auch Gott ist dafür nicht zustän-



<sup>6</sup> Dieter Schneider: *Das Buch der Psalmen*, 3. Teil, Wuppertal (R. Brockhaus) 1997, S. 166.



dig! Manche denken, es sei schon fromm und gut, wenn man das Lebensglück von Gott erwarte statt von anderen »Anbietern«. Falsch! Gott ist kein Dienstleister, dessen Job es ist, uns glücklich zu machen. Gott schenkt uns nicht auf Knopfdruck Zufriedenheit. Wir sind im Wesentlichen selber verantwortlich dafür, dass unsere Seele zur Ruhe kommt. Wir, nicht Gott!

Letztes Jahr war ich mit meiner Familie im ehemaligen Erzbergwerk Ramsbeck im Sauerland. Vor dem Einstieg in die Grubenbahn hing ein historischer Warnhinweis, ein Schild mit der Aufschrift: »Hier kommt der Mann, der für deine Sicherheit verantwortlich ist!« Wenn man genauer hinschaute, bemerkte man, dass die Schrift nicht auf einem Stück Blech oder einem Holzbrett, sondern auf einem Spiegel angebracht war. Als das Erzbergwerk noch in Betrieb war, sah jeder Grubenarbeiter sich vom Schriftzug überlagert selbst darin, bevor er seinen gefährlichen Job unter Tage antrat. Dies sollte ihn an seine Eigenverantwortung erinnern. Heute könnten wir uns an den Badezimmerspiegel eine Haftnotiz hängen: »Hier steht die Person, die für deine Zufriedenheit verantwortlich ist!« Das sind wir nämlich selber!

Ich selber muss das, was in mir brodelt, besänftigen und beruhigen. Aber wie? Zum Glück nicht allein. Gott ist kein Dienstleister, den wir buchen können, aber ein guter Freund, dessen Nähe wir suchen können. Gott ist eine schützende Vaterfigur. Oder, dieses Bild steht hier ja im Mittelpunkt: Gott will wie eine tröstende Mutter für uns sein.

Gott bietet uns seine Gemeinschaft, seine wohlthuende persönliche Nähe an. Wir beruhigen uns und besänftigen uns, indem wir uns auf eine enge Beziehung zu ihm einlassen. Nur wenn wir uns mit unserer Unruhe und Unzufriedenheit in Gottes Arme fallen lassen, auf Gottes Schoß heben lassen, finden wir Frieden und Zufriedenheit. Bei Gott ankommen heißt, in uns zur Ruhe zu kommen. Wahre Zufriedenheit setzt Nähe zu Gott voraus.

Augustinus fasst das in seinen *Confessiones* folgendermaßen zusammen: »O Gott! Du hast uns zu dir hin geschaffen, und unser Herz ist unruhig, bis es ruht in dir!« Ja: Wir sind geschaffen für eine Beziehung zu Gott. Bei ihm sind wir am richtigen Platz. David bestätigt das in Ps 62,2: »Bei Gott allein findet meine Seele Ruhe« (NGÜ). Nur in Gottes Gegenwart sind wir wirklich auf Dauer glücklich und zufrieden – das »Ruhlen an Gottes Herzen«<sup>7</sup> setzt allerdings das »Wagnis zum Kindsein vor Gott«<sup>8</sup> voraus (vgl. Mt 18,3).

Und: Dieser tiefe, göttliche Friede kann zwar nicht durch menschliche Anstrengungen erarbeitet werden, ist aber dennoch nicht ohne Vorbedingung. »Dieses Ruhlen in Gott hat eine Voraussetzung: Es darf nicht mehr das Geringste zwischen ihm und mir stehen. Gott ist heilig, und er nimmt es genau.«<sup>9</sup> Also: Tiefe Zufriedenheit, tiefer Seelenfrieden setzt Nähe zu Gott voraus. Und Nähe zu Gott setzt Vergebung voraus.

In unserem Leben gehen wir immer wieder eigene Wege, ignorieren Gottes schützende Hinweise. Dann wundern wir uns, wenn es nicht so glatt und perfekt läuft, wie wir es gerne hätten. Wir machen Fehler, wer-

7 Wilhelm Busch: *Die Suchaktion Gottes*, Neukirchen-Vluyn / Bielefeld (Aussaat/CLV) 2006, S. 92.

8 Schneider, S. 166.

9 Busch, S. 93.

den schuldig. Unsere Fehler, unsere Schuld – sie stehen zwischen uns und Gott. Aber Gott lädt uns ein, in seine Nähe zu kommen. Er sagt: »Bei mir findest du Ruhe, Geborgenheit, Sicherheit. Wenn du zu mir kommst, räume ich deine Fehler, dein Versagen und deine Schuld, die zwischen uns stehen, aus dem Weg.« Wie ein gestilltes Kind an der Brust seiner Mutter, so zufrieden soll unsere Seele bei Gott sein.

#### 4. Schluss

##### (3) *Israel, hoffe auf den HERRN jetzt und für alle Zeit!*

»An dieser Stelle weitet sich das vertrauensvolle Bekenntnis des Betenden auf die gesamte Gemeinschaft aus.«<sup>10</sup> David »empfiehlt dem ganzen Israel diese Vertrauenshaltung dem Herrn gegenüber.«<sup>11</sup>

Wer sich nach Frieden sehnt, nach Zufriedenheit, sollte sich Gott anvertrauen, ihn ansprechen und seine Nähe suchen. Es kann uns dabei helfen, diese beruhigenden Worte des Psalms aufzunehmen. Wie Pilgerinnen und Pilger früher dieses Lied auf dem Weg nach Jerusalem vor sich hingesungen haben, können wir darüber nachdenken und es zu unserem Gebet machen.

Der Psalm 131 unterstützt uns dabei, eine Atempause einzulegen, Abstand von Unruheherden zu gewinnen – und in Gottes Nähe vorzustoßen. Vielleicht hilft es dir, eine Abschrift dieses kurzen Psalms in die Tasche zu stecken – und sie hervorzuholen, wenn dich die Unruhe deines Lebens, die Unsicherheit, der Druck und die Unzufriedenheit einschütern und gefangen nehmen.

Der Psalm erinnert uns immer wieder daran:

- Zufriedenheit fällt nicht einfach vom Himmel. Für unser Lebensglück sind wir hauptsächlich selbst verantwortlich.
- Zufriedenheit ist Einstellungs- und Übungssache – unabhängig von der Lebenssituation (treffend formuliert M. L. Rumbeck: »Glück ist nicht eine Station, wo man ankommt, sondern eine Art zu reisen«). Wir sollten unsere Einstellung und unsere Gewohnheiten trainieren, bescheiden, demütig und dankbar bleiben. Wir sollten aufmerksam bleiben für die Besonderheiten und Bedürfnisse anderer, in realistischer Selbsteinschätzung unsere Grenzen erkennen und akzeptieren sowie den Wirkungskreis annehmen, den Gott uns (derzeit) gibt.
- Wahre Zufriedenheit setzt Nähe zu Gott voraus. Suche seine Nähe, kläre, was zwischen euch steht! Gott will seine Allmacht, seine Ideen, seine guten Wünschen in dein Leben einbringen. Jesus bietet dir an: »Ich gebe euch meinen Frieden – einen Frieden, wie ihn die Welt nicht geben kann« (Joh 14,27 NGÜ). Was kann dir Besseres passieren?

Ulrich Müller



<sup>10</sup> Joseph Ratzinger in: Johannes Paul II. / Benedikt XVI.: *Die Psalmen. Das Abendgebet der Kirche*, Augsburg (Sankt Ulrich) 2006, S. 247.

<sup>11</sup> William MacDonald: *Kommentar zum Alten Testament*, Bielefeld (CLV) 2005, S. 746.