

Morgenritual

(Psalm 143)

An manchen Tagen geht einfach alles schief – von Anfang an: Erst stößt man beim Frühstück aus Versehen die Kaffeetasse um, dann fällt das Brötchen auf den Boden – und landet natürlich auf der Marmeladenseite. Beim Aufwischen tritt man barfuß auf Legosteine der Kinder – eine schmerzhaft Erfahrung. Zu guter Letzt, man hätte längst losfahren müssen, folgt noch ein unschöner Streit mit den anderen Familienmitgliedern um die Frage, wer mal wieder den Autoschlüssel verlegt hat.



Morgens nach dem Wachwerden entscheidet sich ganz wesentlich, wie der Tag so wird. Wie er beginnt, so verläuft er oft. Und an manchen Tagen hat man das Gefühl, mit dem falschen Fuß aufgestanden zu sein. Kein Wunder, dass man dann grummelig in den weiteren Tagesverlauf geht. Wenn der Morgen unschön beginnt, stehen auch Mittag, Nachmittag und Abend leicht unter einem negativen Vorzeichen.

Manche Menschen pflegen daher eine feste Morgenroutine, den immer gleichen Ablauf, etwa: Nach dem Wachwerden um 6.00 Uhr noch liegend die Nachrichten im Radio hören. Dann eine kalte Dusche nehmen, die Lokalzeitung aus dem Briefkasten holen und anschließend das Frühstück genießen mit einem Körnerbrötchen, einem weich gekochten Frühstücksei und einer Tasse schwarzem Tee (genau 2,5 Minuten Ziehzeit). Manchen hilft es, sich mit einem festen Morgenrhythmus einen sicheren Rahmen für den Tagesbeginn zu schaffen, um – so die Hoffnung – auf diese Weise den ganzen Tag besser im Griff zu haben.

Wenn der Anfang des Tages so entscheidend für den Rest des Tages ist, dann liegt es für Menschen, die ihr Leben mit Gott leben wollen, nahe, den Tag nicht mit dem neuesten Wahnsinn der Welt, sondern bewusst mit Gott zu beginnen.

Das kann ja auch ganz humorvoll verlaufen. Im Internet findet sich ein lebensnahes Morgengebet, vor dem Aufstehen zu beten (sozusagen auf der Bettkante): »Lieber Gott, *bis jetzt* geht's mir gut. Ich habe noch nicht getratscht oder die Beherrschung verloren, ich war noch nicht muffelig, gehässig oder egoistisch. Ich habe noch nicht gejamert, geklagt, geflucht oder Schokolade gegessen. Die Kreditkarte habe ich auch noch nicht belastet. Aber in etwa einer Minute werde ich aus dem Bett klettern und dann brauche ich wirklich deine Hilfe ...«

Ein ähnliches Gebet findet sich tatsächlich auch im Alten Testament, im 143. Psalm. Die Ausgangssituation des Beters ist nicht wirklich rosig. Das Lied ist »ein erschütterndes Psychogramm eines verzweifelten Menschen, dessen innere Zerrissenheit mit seiner äußeren Not korrespondiert.«¹ In welcher Lage steckt David, der Urheber dieses Psalms? Welches Morgenritual etabliert er, um den Tag mit spiritueller Tiefe zu beginnen?

Belastende Ausgangslage

Ps 143,1–4: *Ein Psalm. Von David. HERR, höre mein Gebet, merke auf mein Flehen! Erhöre mich in deiner Treue, in deiner Gerechtigkeit! Gehe nicht ins Gericht mit deinem Knecht! Denn vor dir ist kein Lebendiger gerecht. Denn der Feind verfolgt meine Seele, tritt zu Boden mein Leben, lässt mich wohnen in Finsternissen gleich den Toten der Urzeit. Mein Geist ermatet in mir, mein Herz ist erstarrt in meinem Innern.* (REÜ)

Das ist die Situation, in der der Beter des Psalms, David, sich befindet: Es geht ihm gar nicht gut. Er hat Angst vor dem Tag! Er steckt in einer akuten Krise, in einer bedrohlichen Situation. Er ist isoliert, er verzweifelt am Leben. Er fühlt sich angegriffen von einem Feind, in seiner Existenz bedroht. Es wird nicht ganz klar, ob das ein Feind von außen

¹ Ernst Ludwig Fellechner: »Psalm 143«, in: *Die Bußpsalmen. Meditationen, Andachten, Entwürfe*, hrsg. von Heinz-Günter Beutler-Lotz, Göttingen 1995, S. 129–140, hier 130.



oder innen ist. Möglicherweise handelt es sich wirklich um eine Gefährdung von außen, dass ihm also jemand schaden, ihn verletzen will.

Nicht selten haben wir aber auch innere Kämpfe zu durchstehen. Gut möglich, dass das hier gemeint ist. Dann stünde der »Feind« hier zum Beispiel für eine Depression oder für Zweifel und Selbstanklage. Vielleicht umschreibt David hier tiefe Angst, etwa vor einer Krankheit oder vor dem Tod (das ist ja der »letzte Feind«, vgl. 1Kor 15,26).

Es bleibt wie so oft in den Psalmen offen, wer oder was genau der Feind ist – aber die Wirkungen des »Angriffs« sind klar beschrieben: Davids Gedanken laufen Amok. Er leidet unter Herzbeklemmung, ist niedergeschlagen, am Boden zerstört, fühlt sich schwach und mutlos. Hier tut sich ein »Abgrund der Verzweiflung« auf.² Der Beter fühlt sich wie in einem dunklen Gedanken-Gefängnis, aus dem er nicht herauskommt (vielleicht hat er wirklich Depressionen?). Er nimmt um sich herum nur noch Negatives wahr. Das führt zu Erschöpfung und zu Verzweiflung.

Ich kenne einige Menschen, denen es ähnlich geht. Ein Bekannter wechselt für seinen ersten richtigen Job nach München und sucht dringend eine bezahlbare Wohnung dort. Fast ein Ding der Unmöglichkeit! Was für ein Druck, der jeden Morgen neu auf ihm lastet! Eine Nachbarin kämpft gerade zum wiederholten Mal gegen eine tückische Krankheit. Was für eine Last, mit der sie in jeden neuen Tag startet! Eine Freundin von mir überlegt die ganze Zeit hin und her, ob sie in der Beziehung zu ihrem Mann bleiben soll oder nicht – da ist so viel vorgefallen. Soll sie die Ehe beenden oder es noch einmal versuchen?

David, der Beter des 143. Psalms, hat ähnliche Lasten zu tragen. Was tut er in dieser Lage? Er spricht Gott an: »Gott – siehst du meine desolate Lage? Nimmst du wahr, wie schlecht es mir geht, unter welchem Druck ich stehe?« David hofft, dass Gott sich für seine Lage interessiert und eingreift.

David weiß, das deutet sich in Vers 2 an, dass auch er nicht perfekt, nicht schuldlos ist. Vielleicht auch nicht ganz unschuldig an dieser belastenden Situation. Seit der Batseba-Affäre (2Sam 11f. – David war fremdgegangen und hatte dann skrupellos den Mann seiner Geliebten umbringen lassen) weiß David: Er ist auf Gottes Geduld und Gnade angewiesen. Er hat keinen Anspruch darauf, er kann sich auf Gottes Gnade nicht ausruhen. Spätestens die aktuelle, verzweifelte Lage hat ihm »die Sicherheit, mit der sich gerade der Fromme so gern in der Gnade Gottes sonnt«,³ gründlich geraubt.

Aber er hofft weiter auf Gottes Entgegenkommen! Er weiß, dass er in seiner aktuellen bedrohlichen Situation ohne Gottes Eingreifen verloren ist. Gleichzeitig ist ihm bewusst: »Immer wieder brauche ich Vergebung, muss ich mit Gott ins Reine kommen, damit ich überhaupt engen Kontakt mit ihm haben kann.« David sagt: »Gott, keine Frage: Du hättest Grund genug, mich links liegen zu lassen! Aber ich setze mein Vertrauen auf dich. Bitte vergib mir, was ich falsch gemacht hab! Steh mir bei – ich habe es dringend nötig! Du weißt doch, Gott: Ich brauche dich gerade wirklich sehr!« (Im Neuen Testament ermutigt uns Röm

² Helmut Lamparter: *Das Buch der Psalmen II. Psalm 73–150*, Stuttgart 1990, S. 357.

³ Lamparter, S. 356.

3,23–28, in ähnlicher Weise im Vertrauen auf unverdiente Gnade ganz auf Jesus Christus zu setzen.)

Wegen dieses Schuldbekenntnisses in Vers 2 zählt Psalm 143 (neben den Psalmen 6, 32, 38, 51, 102 und 130) zu den sogenannten »Bußpsalmen«. Dabei ist der Gesamteindruck des Psalms eigentlich ziemlich hoffnungsvoll. Die prägenden Themen des Glaubensliedes sind, wie im Folgenden deutlich wird, eher Vertrauen, Vergebung, Neuausrichtung und Orientierung. Die demütige Haltung hier schafft allerdings die Basis für die weitere Entwicklung. Gott lässt sich auf die Bitte des Beters ein.

Rückblick auf mutmachende Erlebnisse

Ps 143,5: *Ich gedenke der Tage der Vorzeit, überlege all dein Tun. Ich sinne nach über das Werk deiner Hände.*

Der Beter kramt in der Erinnerung nach besseren Zeiten, vielleicht aus dem eigenen Erleben. Wahrscheinlich denkt er aber vor allem an die lange Geschichte Gottes mit seinem Volk. Ihm fallen einige Situationen ein, in denen Gott zu seinen Leuten gestanden hat, obwohl auch die nie fehlerlos waren.

Ihm fallen verschiedene Szenen ein, in denen Gott eingegriffen hat, Rettung aus schwierigen Situationen geschenkt hat. David denkt sich: »Wenn Gott das damals konnte, kann er das doch jetzt immer noch.« Wenn Gott sich damals dafür entschieden hat zu helfen – vielleicht macht er es jetzt noch einmal.

Die Erinnerung stärkt sein Vertrauen. Aus der Erinnerung wächst Hoffnung. Er gewinnt neuen Halt. Er betet:

Ps 143,6: *Zu dir breite ich meine Hände aus. Gleich einem lechzenden Land schmachtet meine Seele nach dir!*

Er hebt die Hände hoch, Gott entgegen – damals drückten die Menschen im Gebet ganzheitlicher aus, was sie bewegte. Ausgestreckte Hände sollen verdeutlichen: »Ich strecke mich dir mit ganzem Körpereinsatz entgegen! Gott, ich habe dir nichts anzubieten als meine leeren Hände, aber ich habe Sehnsucht – nach dir! Nach deiner Nähe! Wie ein Kind, das auf den Arm genommen werden möchte. Ich sehne mich nach dir – wie ausgetrocknetes Land Wasser braucht, um wieder aufzublühen, so sehr habe ich dich nötig, Gott. Nur mit dir kann in meiner schwierigen Lage etwas Neues wachsen, sich etwas Neues entwickeln und entfalten!«

Wir wollen es so oft allein schaffen, nicht kapitulieren, es irgendwie selbst hinkriegen! Warum glauben wir so oft, dass wir uns allein gegen unseren »Feind« wehren müssen, wer immer das auch ist? Manchmal müssen wir erst aufhören, allein zu kämpfen, damit es wieder aufwärtsgehen kann.

2021 hatte ich eine gravierende Entzündung des linken Gleichgewichtsnerfs. Ich lag zuerst ein paar Tage zu Hause im Bett, hatte Dreh-schwindel wie noch nie zuvor in meinem Leben, konnte überhaupt nicht mehr aufstehen, konnte nur noch mit geschlossenen Augen im





Bett liegen – aber ich hoffte weiterhin, alles würde irgendwie schon wieder gut. Es wurde aber nicht besser, im Gegenteil. Ich dachte, ich würde das irgendwie in den Griff kriegen. Das klappte aber nicht, nicht einmal ansatzweise. Irgendwann verstand ich endlich, dass ich allein nicht weiterkommen würde, und bat meine Frau, einen Krankenwagen zu rufen – zum ersten Mal in meinem Leben. Das war überfällig, wie mir die Ärzte später bestätigten: »Nächstes Mal warten Sie bitte nicht so lange, uns in Anspruch zu nehmen!« Eine Woche lag ich auf der Neurologie, weitere sechs Wochen dauerte es, bis ich wieder arbeiten konnte. Die Entscheidung, Profis einzubeziehen, war der erste Schritt zur Besserung. Genau das macht David hier, indem er den Allmächtigen in seine Lage einbezieht. Er schämt sich nicht dafür, von Gott abhängig zu sein. Er ruft Gott eine Reihe von Imperativen, Anforderungen zu:

Ausblick auf eine bessere Zukunft

Ps 143,7: *Schnell, erhöre mich, HERR! Es verschmachtet mein Geist. Verbirg dein Angesicht nicht vor mir! Sonst bin ich denen gleich, die zur Grube hinabfahren.*

David macht den Druck deutlich, unter dem er steht: »Gott, ich spüre große Erschöpfung in mir. Meine Lebenskraft lässt nach. Ich bin müde. Bitte greif schnell ein! Verbirg jetzt dein Antlitz nicht vor mir!«

Dahinter steht die Bitte um Gottes Nähe und Zuwendung (vgl. die Formulierungen im Aaronitischen Segen, 4Mo 6,22–27). Der Beter empfindet sich momentan nicht »im Kraftfeld der Zugewandtheit seines Gottes«, daher hat er kaum noch »Lebenskraft«. ⁴ Er sehnt sich nach Augenkontakt mit Gott. David sagt: »Ich will nicht, dass das hier böse endet!«

Und weil David sich nichts mehr wünscht, als dass der beginnende Tag besser verläuft als der letzte, etabliert er ein persönliches Gebet als festes Morgenritual in seinen Tagesablauf. Was macht er direkt nach dem Wachwerden, vielleicht sogar noch vor dem Aufstehen? Er startet den Tag bewusst mit einem Morgengebet.

Ps 143,8a: *Lass mich am Morgen hören deine Gnade, denn ich vertraue auf dich!*

Wenn jemand mir etwas Gutes sagt, macht mich das fröhlich. Wenn mir jemand zuruft: »Hey, du siehst heute aber gut aus!«, gehe ich mit einem Lächeln weiter. David wünscht sich so ein wohlthuendes Signal von allerhöchster Stelle. David sagt: »Bevor der Tag richtig losgeht, soll er mit dir, Gott, starten. Auf dich will ich hören.« Er wünscht sich ein guttuendes Wort am Morgen – einen Zuspruch Gottes. Der erste Gedanke des Morgens soll von einem Mutmacher geprägt sein.

Er bittet Gott: »Bitte gib mir gleich nach dem Wachwerden, früh am Morgen, bevor die Eindrücke des Tages mich überrollen und alles überlagern, ein positives Signal, ein Zeichen deiner Liebe!« Er sagt: »Als Erstes will ich *dich* hören. Sprich du zu mir! Sprich du mir etwas

4 Erich Zenger und Egbert Ballhorn: »Die Psalmen«, in: *Die Bibel. Kommentierte Studienausgabe der Einheitsübersetzung*, hrsg. von Christoph Dohmen, Stuttgart ³2020, S. 1230–1459, hier 1446.

zu – etwas Gutes, das alles, was danach folgt, auf gute Weise beeinflusst!« Wie morgens die Sonne Wärme und Licht bringt, soll Gottes Zuspruch von Anfang an der Kälte und Dunkelheit der Nacht ein Ende setzen und den Tag prägen.

Geht es dir manchmal auch so, dass du am Ende eines Tages denkst: »Das war jetzt wirklich von vorne bis hinten ein ganz furchtbarer Tag!«? Wenn ein Tag geprägt ist von Ärger auf der Arbeit oder in der Familie, Drucksituationen, Sorgen um ungelöste Fragen, vermeidbarem Streit, wenn viel schiefgelaufen ist und man selbst auch nicht so freundlich, liebevoll und konstruktiv war, wie man gern gewesen wäre ... Dann lohnt es sich oft zu reflektieren, wie man den Tag begonnen hat. Noch einmal: Wie der Tag beginnt, so verläuft er oft. Im Rückblick muss ich sagen, gute Tage beginnen oft mit Gottes Wort. Schlechte mit Hektik, Alltagsstress und Terminen.

Der Theologe Karl Rahner hat den bekannten Satz »Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben« einmal vielsagend umgedreht: »Lob den Tag schon vor dem Abend. Dann empfängst du ihn nicht mit Misstrauen und Vorsicht, sondern mit dem Lob des Vertrauens, der Zuversicht, dann wird er so, dass du ihn am Abend mit Recht loben kannst.«⁵

Das gilt auch für das Leben in Gemeinschaft, etwa in einer Ehe oder Familie. Dietrich Bonhoeffer räumt in dem 1938 entstandenen Buch *Gemeinsames Leben*, in dem er die kurz zuvor von den Machthabern des Dritten Reiches beendete Predigerausbildung für die Bekennende Kirche und die dort verwirklichte Lebensform einer temporären Kommunität reflektiert, dem Hören einer Hausgemeinschaft auf Gottes Wort am frühen Morgen einen hohen Stellenwert ein: »Der Anfang des Tages soll für den Christen nicht schon belastet und bedrängt sein durch das Vielerlei des Werktages. Über dem neuen Tag steht der Herr, der ihn gemacht hat. Alle Finsternis und Verworrenheit der Nacht mit ihren Träumen weicht allein dem klaren Licht Jesu Christi und seines erweckenden Wortes. Vor ihm flieht alle Unruhe, alle Unreinheit, die Sorge und Angst. Darum mögen in der Frühe des Tages die mancherlei Gedanken und die vielen unnützen Worte schweigen, und der erste Gedanke und das erste Wort möge dem gehören, dem unser ganzes Leben gehört.«⁶

Davids Ansatz ist auch für uns, ob wir allein oder in Gemeinschaft leben, ein guter Weg. Morgens spürt man oft bereits die ganze Last des Tages. Man ahnt, was auf einen zukommen wird, was man leisten muss, um welche Herausforderungen man sich kümmern muss. Wie gut tut es, den Tag dann noch vorher, bevor sich andere Gedanken breit machen können, mit einem mutmachenden Zuspruch zu beginnen!

Ich versuche das seit Jahren. Nicht immer klappt es, aber wenn ich es hinkriege, tut es mir gut und hat positive Auswirkungen. Bevor ich das Handy anmache, die Zeitung lese, Radio höre, telefoniere, Mails checke oder Menschen begegne, höre ich auf Gottes Stimme. Mir hilft der Abreißkalender *Wort für heute*, jeden Tag eine kleine »Portion« aus Gottes Wort aufzunehmen. Anderen helfen feste Gebetszeiten oder die »Losungen«, einen Gedanken Gottes, einen Zuspruch mit in den Tag zu nehmen.



5 Karl Rahner: *Von der Kraft, täglich neu zu beginnen*, Ostfildern 2020, S. 38.

6 Dietrich Bonhoeffer: *Gemeinsames Leben*, Gütersloh ³¹2014, S. 37.



Ps 143,8b: Tu mir kund den Weg, den ich gehen soll, denn zu dir erhebe ich meine Seele!

Jeder Tag bringt es mit sich, dass wir große und kleine Entscheidungen zu treffen haben. Dabei haben wir nicht immer einen ausreichenden Überblick, um gute Entscheidungen treffen zu können. Wir tasten uns mitunter nur vorsichtig und zögerlich vor auf unserem Lebensweg. An größeren Lebenskreuzungen wird der Wunsch nach Orientierung besonders deutlich.

David geht es hier ähnlich, er hat den Wunsch nach klarer Orientierung für seine Zukunft. Er betet: »Gott, zeig mir den Weg – ich sehe nämlich keinen Ausweg mehr! Ich sehe gerade überhaupt gar keinen gangbaren Weg vor mir ... Wie soll es hier weitergehen?! Ich will meinen Lebensweg mit dir gehen. Du hast den richtigen Kompass. Ich brauche deine Hinweise! Bitte gib du mir die Richtung vor!«

Und wir dürfen genauso beten: »Tu mir kund den Weg, den ich gehen soll«. Man achte übrigens auf die Begründung in Vers 8b: Sie lautet nicht »damit ich erfolgreich bin« oder »damit ich das Leben irgendwie hinkriege«, sondern: »denn zu dir erhebe ich meine Seele – zu dir hin strecke ich mich aus«. Mit anderen Worten: »Gott, ich brauche deine Begleitung, deine Wegweisung, weil ich *mit dir* den Weg gehen will. Wenn du dabei bist, ist alles gut.«

Ps 143,9–12: Rette mich, HERR, von meinen Feinden! Zu dir nehme ich meine Zuflucht. Lehre mich tun nach deinem Wohlgefallen, denn du bist mein Gott! Dein guter Geist leite mich in ebenes Land! Um deines Namens willen, HERR, belebe mich! In deiner Gerechtigkeit führe meine Seele aus der Not! In deiner Gnade vernichte meine Feinde, und alle Bedränger meiner Seele lass umkommen, denn ich bin dein Knecht!

Wieder blitzt Davids Not auf: »Gott, errette mich!«, sagt er. Und es scheint sein Wunsch durch, dass Gott sein ganzes Leben positiv prägt: »Was ist gut für mich? Was ist die richtige Vorgehensweise, die richtige Entscheidung? Was ist jetzt dran? Was würde dir gefallen? Was hast du für Vorstellungen und Wünsche in Bezug auf mein Leben? Sag du es mir! Bitte zeig mir nicht nur grob die Richtung, sondern gestalte das Leben mit mir!«

Die Verwünschung der Feinde in Vers 12 wirkt »für ein am Neuen Testament geschultes Ohr peinlich«,⁷ aber man sollte es dem Beter nicht zum Vorwurf machen: »Wie anders soll ihm in dieser furchtbaren Lage, in der es um Leben und Tod geht, geholfen werden?«⁸

Beeindruckend finde ich die Abschlussworte des Gebets: »denn ich bin dein Knecht«. Gott ist sein Chef und sein Beschützer. Hier schwingt in allen Schwierigkeiten »möglicherweise auch ein Stück trotziges Selbstbewusstseins mit.«⁹ »Als Knecht JHWHs weiß der Beter sich von JHWH in Dienst genommen; er will tun, was JHWH ihm aufträgt. Als »Knecht« darf er aber auch vertrauen, dass JHWH ihn unter seinen besonderen Schutz nimmt und für ihn sorgt.«¹⁰

7 Hans Brandenburg: *Der Psalter. Das Gebetbuch des Volkes Gottes, II. Teil: Psalm 73–150*, Gießen und Basel 1968, S. 282.

8 Lamparter, S. 358.

9 Manfred Oeming und Joachim Vette: *Das Buch der Psalmen. Psalm 90–151*, Stuttgart 2016, S. 236.

10 Zenger/Ballhorn, S. 1446.

Schluss

Wie der Tag beginnt, so verläuft er oft. Morgens nach dem Wachwerden entscheidet sich ganz wesentlich, wie der neue Tag sich entwickelt. Also beginne ihn mit Gott.

Ich lade dich ein, wenn du noch nicht so eine Morgenroutine entwickelt hast, das auszuprobieren: Beginne eine Woche lang jeden Tag bewusst mit Gottes Nähe. Starte mit einem Morgenritual, das bewusst die Kontaktaufnahme mit Gott an den Anfang setzt, etwa mit einem kurzen Gebet: »Du, Gott: jetzt geht es los mit dem Tag – und jetzt brauche ich wirklich deine Hilfe, deinen Schutz und deine Wegweisung«. Probiere es aus – und dann schau einmal, wie sich das auf die Woche auswirkt.

Es kann dir vielleicht auch eine Hilfe sein, den Kernsatz aus Psalm 143 mit Hilfe der bekannten Neuvertonung von Carsten Groß zu verinnerlichen (Davids Originalmelodie ist ja leider nicht mit überliefert worden). Wenn du die Noten an den Badezimmerspiegel, an die Duschtür oder an die Garderobe hängst, kann dir das eine allmorgendliche Erinnerung sein, dass Gott da ist, bei dir ist, dich mag, dir helfen will – und immer wieder neu mit dir anfangen will. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein Lied, mit dem man den Tag startet, oft den ganzen Tag im Ohr bleibt.

Ulrich Müller

www.ulrich-mueller.com



*Lass mich am Morgen hören deine Gnade;
denn ich hoffe, Herr, auf dich.*

*Lass mich am Morgen hören deine Gnade;
denn ich hoffe, Herr, auf dich.*

Tu mir kund den Weg, den ich gehn soll.

Tu mir kund den guten Weg.

*Tu mir kund den Weg, den ich gehn soll,
denn mich verlangt nach dir.*

Text und Melodie: Carsten Groß
Rechte: SCM Hänssler, Holzgerlingen