

## Anfangsimpuls beim Aufbruch

Ich bin da.

Gott ist da.

Das genügt.

**Lied (oder auch als Gebet):** All Morgen ist ganz frisch und neu (Evangelisches Gesangbuch 440, 1+2)

All Morgen ist ganz frisch und neu des Herren Gnad und große Treu; sie hat kein End den langen Tag, drauf jeder sich verlassen mag.

O Gott, du schöner Morgenstern, gib uns, was wir von dir begehren: Zünd deine Lichter in uns an, laß uns an Gnad kein Mangel han.

### **Einstieg**

Frisch und neu ist dieser Morgen des neuen Tages,  
der von mir begangen werden will.

Ich mache mich also auf dem Weg.

Das Schweigen wird meinen Weg vertiefen.

Gedanken werden kommen und gehen.

Manches wird mich freuen.

Anderes wird mir in den Sinn kommen, was mir auf der Seele liegt.

Ich kann beides in den Blick nehmen, ohne mich weder von dem einen noch von dem anderen allzu sehr einnehmen zu lassen.

Ich nehme mir eine Auszeit von meinem Alltag.

Dadurch habe ich die die Chance, diesen Tag mal etwas Anderes wahrzunehmen als sonst (den Himmel, die Farben, die Freude, die Schmerzen, den Geschmack meines Butterbrots, das Gesicht eines Menschen, der mir begegnet. Was auch immer...)

Und ich habe, die Chance, heute auch mal etwas Anderes zu denken als sonst.

Den gedanklichen Erledigungsmodus mal hinter mir zu lassen und stattdessen kreative Gedanken zuzulassen.

Die Sorgengedanken loszulassen und Zuversicht kommen zu lassen.

Oder etwas, was schon lange geklärt gehört, mal ausführlich zu bedenken.

Oder auch mal gar nichts zu denken und einfach nur da sein.

was auch immer...

Auch die Natur um mich herum ist ja gerade „frisch und neu“ wie dieser Morgen.

Alles um mich herum ist gerade jetzt im Aufbruch begriffen.

Alles zeigt sich in frischem Grün.

Die Knospen springen auf.

Die Tage werden wieder länger.

In wenigen Wochen wird das Leben ringsum in vollem Gange sein.

Mein heutiger Spaziergang mit dem guten Hirten steht im Zeichen des Aufbruchs, des neuen Anfangs, der zu Ostern gehört.

Ich will meinen Weg unter das Vorzeichen des 23. Psalms stellen.

## **Psalmgebet**

Der Herr ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.

Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,  
und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.

## **Aufbruch**

Ich gehe los und nehme mir einen Weg vor. *(das geht auch zu zweit)*

Ich sehe mich um, ich atme durch, ich nehme wahr, was um mich herum ist.

Nachdem ich mit dem Psalm erstmal in Tritt gekommen bin, werde ich schweigsamer  
und versuche nicht bewusst an etwas zu denken.

Dieser Psalm ist mir lange schon bekannt und ich kann ihn teilweise auswendig. Manche  
mussten ihn im Konfirmandenunterricht auswendig lernen

und haben sich vielleicht später darüber gefreut, dass ihnen diese Worte in der einen  
oder anderen Situation in den Sinn kamen.

Andere kennen ihn zwar nicht auswendig, aber sehr vertraut sind ihnen diese Worte  
dennoch.

Manche mögen dieses „Der Herr ist mein Hirte“ deshalb vielleicht auch abgedroschen  
finden.

Aber es sind doch Worte, die durch diese Vertrautheit einem ein Gefühl von Zuhause  
geben können:

Ich brauche mir gar nicht jedes Mal Gedanken darüber zu machen, was es im Einzelnen  
bedeutet, was ich da spreche.

Denn schon der vertraute Klang dieses uralten Gebets allein kann wie eine warme Decke  
für meine Seele wirken.

Und trotzdem lohnt es sich, den 23. Psalm mal genau anzusehen.

So wie es von Zeit zu Zeit sinnvoll ist, ein Bild, das ich mir gemacht habe, noch einmal  
genau zu betrachten und seine Details zu entdecken, kann ich auch auf den 23. Psalm  
blicken. So kann ich an Altvertrautem neue Entdeckungen machen.

Ich nehme aus dem Gesamtbild des Psalms einen Aspekt heute besonders in den Blick  
und lasse ihn wirken.

Dafür spreche ich den Psalm langsam vor mich hin und bleibe an dem Hängen und verweile da, wo ich mich angesprochen fühle:

Was sind das doch für starke Sätze! Was für eine große Zuversicht spricht da aus diesen wenigen Worten!

Prägnanter kann man das kaum ausdrücken.

Zunächst:

„Der Herr ist mein Hirte.“

Das ist die Basis.

Ein einfacher Satz.

Ein starkes Bild, das die Grundlage bildet für die Zuversicht, die dann im zweiten Satz „Mir wird nichts mangeln“ laut wird.

Dabei wendet dieser zweite Satz den Blick ganz in die Zukunft.

Nicht in zufriedener Rückschau wird dort gesprochen:

„Mir hat es an nichts gemangelt.“

Auch nicht in einer Bestandsaufnahme der Gegenwart:

„Eigentlich mangelt es mir an nichts.“

Sondern in einem Ausblick, der von der Gewissheit des ersten Satzes getragen wird, und deshalb ganz getrost sagt: „Mir wird nichts mangeln.“

„Mir wird nichts mangeln.“

Das heißt doch:

Ich werde haben, was ich brauche, wenn es soweit ist.

Auch wenn ich jetzt noch gar keine Ahnung habe, was ich konkret brauchen werde.

Wenn es an der Zeit ist, wird genug davon für mich da sein.

Am Ausgang des Winters erinnert mich dieser Satz an die Zwiebel eines der Frühblüher, an die ich zu Beginn gedacht habe.

Mit dieser Zwiebel ist die Pflanze im Boden verwurzelt.

Und diese Zwiebel hat es im wahrsten Sinne des Wortes in sich:

Da steckt alles an Kraft drin, was die Pflanze braucht – zu seiner Zeit.

Diese Zwiebel sorgt dafür, dass die Pflanze zur jeweiligen Zeit hat, was sie benötigt, um zu wachsen und zu blühen.

Könnte die Pflanze sprechen, würde sie also schon am Anfang des Winters diesen Satz sagen: „Mir wird nichts mangeln. Ich werde haben, was nötig ist, wenn es an der Zeit ist.“

Einem solchen zuversichtlichen Blick in die Zukunft steht die zutiefst menschliche Furcht gegenüber, ich könnte zu kurz kommen, es könnte ausgerechnet für mich nicht reichen, ich könnte leer ausgehen.

Auch jahrzehntelanger Wohlstand in unserem Land kann offensichtlich dieser Furcht nicht beikommen.

Wir leben in einem der am weitesten entwickelten Länder der Welt – und das schon seit langer Zeit –, aber diese Zuversicht eines „Mir wird nichts mangeln“ scheint trotzdem bei uns unterentwickelt zu sein.

Das gilt schon für „normale“ Zeiten. Aber in Zeiten von Corona merken wir das besonders.

Zwar sind die Hamsterkäufe vom Beginn der Coronakrise mittlerweile Geschichte.

Die Angst, an materiellen Dingen zu kurz zu kommen, die noch vor einem Jahr für leere Klopapier- und Mehlregale gesorgt hat, hat sich inzwischen beruhigt.

Aber der sorgenvolle Blick in die Zukunft ist eher noch stärker geworden.

Die alarmierenden Corona-Nachrichten gehen nicht spurlos an uns vorüber.

Die Zahlen, die Bilder aus den Krankenhäusern und die Berichte über die erheblichen wirtschaftlichen Konsequenzen nagen am Optimismus.

Wie gut kann ich da diese uralte Zuversicht gebrauchen, die sich schon zu allen Zeiten Menschen aus den Worten des Psalms geliehen haben:

„Der Herr ist mein Hirte.

Mir wird nichts mangeln!“

Auf meinem Weg im Schweigen will ich versuchen, dieser Zuversicht in mir Raum zu geben.

Ich gehe den Weg mit diesen beiden Anfangssätzen aus dem 23. Psalm und versuche mit ihnen einen Rhythmus des Gehens zu finden.

„Der Herr ist mein Hirte.

Mir wird nichts mangeln!“

Ich spreche diese Worte bei jedem Atemzug!

Und lasse sie in mir wirken.

Ich werde mir gewissermaßen der Wurzeln bewusst, die mich versorgen.

Ich vergewissere mich der guten Mächte, die mein Leben tragen und von denen bekomme, was ich brauche zu seiner Zeit.

„Der Herr ist mein Hirte.

Mir wird nichts mangeln!“

Wenn Du Dich mit diesem Impuls auf den Weg machst,  
segne Dich der Gott des Lebens, der Liebe und des Friedens.

Möge der Weg dir gut tun!

Mögest du dich begleitet wissen!

Möge deine Zuversicht wachsen, dass du bekommen wirst, was du brauchst.

Amen.

Atmet am Ende der Schweigezeit einmal tief aus, schüttelt noch einmal die Glieder und betet, wenn ihr mögt, ein Vaterunser oder singt das Lied, das Ihr am Anfang nur gebetet habt.

**Angekommen. Amen.**