

## Enttäuscht – was nun?

## Psalm 37, 1-9

S Läbe bringt näbscht viu Schönem ou Enttäuschige mit sich, chlieneri, grösseri, ganz grossi. Enttäuschige träge mer mit üs ume und si beiflusse üses ganze Sy. Mängisch mäude si sech i üs inne ganz lut oder ou liesli. Mängisch nage si i üs fasch unbewusst, «heimlich, still und leise».

Mit schonigsloser Offeheit schilderet der David i däm Psalm wieviel s Läbe eim Alass cha gäh enttäuscht z sy. Er schilderet ou was für Fouge so Enttäuschige i üsem Läbe chöi ha. Weme de ganz Psalm liest, de begägnen me i mehrere Variationen der Enttäuschig wo zum Nied wird: Nied uf angeri wos besser hei und besser chöi. Me begägnete der Enttäuschig wo zur Angscht wird u sech mit em Nied verbingt; Angscht s Gäut läng nid, me het halt nid söfu wie angeri. Oder die grossi Ohnmacht im Blick uf all das was Mönsche eigemächtig chöi areise u niemer grieft i. Enttäuschig wo zur Ohnmacht wird. U de chöme do no die grosse Rätsu vor: worum grieft Gott bi so vielem Unrächt nid i? Worum luegt er eifach zue? Enttäuschige im Blick uf Gott.

Däm allem isch der David offebar unzählegi Mou begägnen und das muess offebar ou unzählegi Mou mit ihm gfuervärchet ha. So fescht, dass er die Enttäuschige und dä Fruscht im Psalm mehreri Mou erwähnt. Aber umsomesh beschriebt er usführelech, i ständiger Wiederholig, wie ner Enttäuschige, Nied, Erger und Angscht immer nöi überwunde het!

### ***Der Seele eine Sprache geben***

Me seit Psalme sigi s Gebätsbuech vor Bibel. Psalme gäh üsere Seel e Sproch. Das wo do i üs inne abgeit wird vor Gott i Wort gfasst und ufe Punkt brocht.

Ig weiss nid ob dir das ou scho erläbt heit, dass Enttäuschige so öppis wie ne diffusi, gfruschteti, ergerlechi Stimmig i üs cha sy. Me isch seelisch verstimmte. Psalme gäh üsne seelische Verstimmige e Sproch vor üsem Gott und vor üs sälber. Vielech heit dir das ou scho erläbt: do isch so ne diffusi, seelischi Verstimmig i üs, mängisch weiss me gar nid was es de genau isch, aber sobau me erchennt, was es isch, s i Wort cha fasse, de änderet sech öppis i üs. Es isch wie wenn der Näbu wäggeit. U wenn me Enttäuschig, Nied, Erger Wuet i Wort cha fasse, de birgt das d Chance i sich, dass me cha erchenne was jetzt dranne isch. U wem e das ersch no cha usspräche, de het das e wägwiesendi, lösendi, vielech sogar erlösendi Würkig uf üs.

### ***Gebet als Gespräch mit mir selbst***

Ig weis nid, obs öich bim Lose uf dä Psalm ou ufgfalle isch: Das isch doch gar nid es Gebät wie mir das kenne. Do wärde eifach Rotschleg, Ermahnige formuliert. Do wird öpperem grote: «Entrüste dich nicht. Beneide nicht, vertraue auf den Herrn, Freue dich über den Herrn! Befiehl dem Herrn deine Wege.»

Unger Gebät verstö mir meischtens, dass mir zu Gott rede, ihm säge wie gross und guet er isch und vor allem üsi Aliege und Wünsch formuliere. Der Psalm 37 isch usgesproche es Gspräch mit mir sälber. Offebar het der David ou güebt vor Gott mit sich sälber z rede. Sich sälber i der Gägewart vo Gott säge was gilt und was wohr isch. Sich sälber i allne Enttäuschige zuerede, berate was jetzt vo Gott här dranne isch. Das isch offebar ou bätte.

Für die meischte vo üs hüt isch dä Aspäckt vom Bäte so öppis wie ne frömndi Wält. Si chunt i verschiedene Psalme vor. I danke do zum Biespiel a dä bekannt Psalm 103, wo so afot: «Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht was er dir Gutes getan hat.»

### ***Sich selbst mit Gutem versorgen***

Offebar het der David im Louf vo sim Läbe gmerkt, wie wichtig dass es isch, sich sälber mit däm z versorge wo der Seel guet duet. Das heisst ou, guet mit sich sälber rede. Gnaugnoh si mir jo ständig im Gspräch mit üs sälber. Forscher säge üs, dass mir pro Tag es paar hundert Sälbstgspräch füere. Es isch nid einerlei was mir mit üs sälber rede. Das bestimmt üse inner Zuestang, üses Danke und Fuele. Ir Psychologie seit me däm Sälbstfürsorg. Guet zu sich luege. Guet zu mim Innerschte luege. Psychologie seit üs was scho längste ir Bibel steit: Ig und niemer anders als ig träge d Verantwortig, mit was ig mis Innerste versorge, ob mit Guetem oder Schlächtem. Mit däm wo mi töif i mir inne ufbout. Oder däm wo mi abemacht u zerschtört. Die Sälbschtfürsorg cha ni nie abschiebe uf angeri oder uf Umstäng. Ig cha im Letzte nie angeri oder Umstäng derfür verantwortlech mache, wies mir geit.

Für e David schient es klar gsy z sy, dass das ou zu sire Verantwortig ghört: sich säber das zuespräche wo vo Gott här gilt.

Mir wei das jetzt im Lose uf dä Psalm echli üebe:

### ***Ich bin nicht für das Fehlverhalten anderer verantwortlich***

Mehreri Mou seit sech der David: «Entrüste dich nicht.» Einisch seit er sogar: «Lasse dich nicht von Zorn und Wut überwältigen, denn wenn du dich ereiferst, geräts du schnell ins Unrecht.»

Wie gleitig passiert, das mir üs vor allem uf das konzäntrierte, was angeri a Unrächt areise. Alles kreiset plötzlech nume um das wo angeri, vielech sogar üser Nöchste fautsch mache, wo si versäge. U de macht sech d Enttäuschig breit: «Das hätt ig vo däm u vo dene nie dankt... wie chame nume... geits eigentlech no...» Vielech unbemerkt gsellt sech zu der Enttäuschig no d Überheblechkeit. Wie gleitig wärde mer uf däm Wäg mer hert und lieblos. Wie gleitig chanzle mer angeri i üs inne ab. Das muess gar nid gäng über üser Lippe cho. U de träge mer das mit üs ume. Das vergiftet üs. Das Gift het sogar z Züg i sich, dass mer mits ir Enttäuschig chöi verbittere. U Verbitterig macht nid säute zynisch. Achtete nech einisch, wie viel mir Versäge vo de angere mit üs umeträge u dervo vergiftet sy.

Gott aber möcht mir scho lang säge: «Du hesch doch gar nid s Züg derzue zum richtige Umgang mit de Sünde vo de angere. Das ha nume ig! Und immer denn, wenn dus nid mir überlosch, wirsch mit ere Lascht belaschtet wo du gar nid chasch träge. Du bisch gar nid verantwortlech für d Sünde vo de angere. Das isch einzig und alleini mini Sach. Du hesch bloss d Verantwortig wie DU mit der Schuld vom angere umgeisch»

Was für ne Entlaschtig, wen me sech cha säge: ig bi nid verantwortlech für das wo angeri areise.

Jä heisst jetzt das: es cha mir doch glich si, was für Unrächt angeri areise? I säge nüt meh zum Unrächt vo angere. Das heisst ganz u gar nid!

Wenn mir aber die Sälbstversorgig üebe und üs immer meh bewusst wärde, dass mir d Sünde vo de angere nid söue übernäh, wüu mer das gar nid chöi, de wird das ganz klar abfärbe uf das wie mir angere begägne, wie mir Unrächt zur Sproch bringe: Es wird weniger Arroganz, weniger Herti, weniger Überheblechkeit mitschwinge. E Seelsoger het einisch gseit: weme s Unrächt muess zur Sproch bringe, de bruchts viel, viel Demuet!

### ***Ich traue mich zu vertrauen***

«Vertraue dem Herrn», seit sech der David. Brönnti Ching schüche s Fүүr, seits Sprichwort. We Mönsche üs enttäusche, wird's schier unmüglech wieter z vertraue. Wenn Sache passiere, wo mer nid

chöi iordne, we vieles sech gäg üs wändet, de wird's schwierig em Läbe z vertraue, de wird's ou schwierig Gott z vertraue. Es cha sogar unmüglech wärde. Es cha sech sogar alls i üs ströibe, Gott wieterhin z vertraue. Das muess der David ou kennt ha: Drum het er sech hartnäckig immer wieder zuesproche: Ig woge, trotz allem Misstroue, wo i mir isch z vertraue. Ig troue mi, dir, Gott trotz allem vo Nöiem z vertraue!

### ***Gott gibt mir mehr als ich mir ausdenken kann***

Der David spricht sich wieter zue: «Freue dich über den Herrn. Er wird dir deines Herzens Wünsche stillen.» Das tönt so nach: Gott git dir was du wosch. So isch es nid gemeint. Me chönnt ou übersetzte: «Er wird dir mehr geben als du dir ausdenken kannst.» Me chönnt ou säge: das wo du dir wünschisch erfüet Gott no ganz anders.

Ig muess a dere Stell a nes Gebät danke wo e amerikanische Soldat ufgschriebe het:

«Ich bat um Stärke, damit ich etwas erreichen könnte, ich wurde schwach gemacht, damit ich lernte bescheiden zu gehorchen.

Ich bat Gott um Gesundheit, damit ich große Taten vollbrächte, ich bekam Gebrechen, damit ich bessere Taten vollbrächte.

Ich bat um Reichtum, um glücklich zu werden. Ich bekam Armut, damit ich weise würde.

Ich bat um Kraft, damit ich die Ehre von Menschen haben würde, ich erhielt Schwäche, damit ich die Bedürfnisse Gottes empfinden würde.

Ich erhielt nichts von dem, was ich erbat - aber alles, was ich erhofft hatte.

Geradezu gegen mich selbst wurden meine Gebete erhört.

Ich bin unter allen Menschen sehr gesegnet.»

### ***Ich kann mich voll und ganz Gott zumuten***

Der David spricht sech wieter zue: «Befiel dem Herrn deinen Weg an, vertraue auf ihn, er wird es schon richten!» Angers übersetzt: «Wälze die Last deines Weges auf den Herrn. Er wird handeln!»

Ig söu u ig darf wäuze.

Denn wes i üs wäuzt, de dräits i üs. Die gliche Gedanke u Gfüelt föh unzähelgi Mou vo vore a. Es isch es dräie um di egeti Achs. All die Laschte dräie sech nume no i üsere Seel ume. Jetzt geits nid drum, s Dräie abstelle, z meine, das Dräie dörf nüm si. I dräies aber vo mir wäg, über uf Gott! Es chunt druf ab, wöui Richtig ig mim Dräie gibe. De gross Ungerschied besteit äbe i däm, dass ig mir vielech zum x-tusigschte Mou säge: Ig darf mi mit allem wo ni nid verstoh, mit allem wo mir wehtuet, mit allem wo sech i mir uflehnt ganz Gott zuemute. Ig darf ihm e Lascht sy, mit em ganze Gwicht vo mim Dräie!

Ig wotts no ime Bild zum Abschluss säge. Das isch s Rad vom Gloube. Uf däm Rad steit obe Vertrauen und unge Zweifel. Gseht dir was passiert, wenn ig jetzt das Rad wäuze, dräie? Plötzlech isch s Vertraue unge u de Zwiefu obe. U plötzlech ischs s Vertraue wieder obe.

Laschte uf Gott übere wäuze heisst: Nid ufhöre z wäuze, wenn Zwiefu obe uffes sy. Wieter uf Gott wäuze, bis s Vertraue wieder obe isch!

Amen

Manfred Tanner, Theologe, Erwachsenenbildner FA