

Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. Psalm 103,2

So lautet der Wochenspruch der zu Ende gehende Woche.

Gerade habe ich Bilder gesehen und Zahlen gelesen, die großes Entsetzen bei mir hervorrufen.

Nach den heftigen Überschwemmungen in Libyen könnte die Zahl der Toten noch dramatisch steigen. Allein in der Stadt Darna könnten es 18.000 bis 20.000 Tote sein, erzählt der Bürgermeister. Zwei Dämme brachen, ganze Viertel der Stadt wurden einfach ins Meer gespült.

So viele Menschen sind in Not.

Mir steht die Klimakatastrophe vor Augen, gegen die längst nicht genug unternommen wird. Ich sehe steigende Temperaturen, sterbende Wälder...

Ach ja, und dann treffen sich Putin und Kim Jong-un – was mögen die beiden wohl verhandeln oder aushecken? Wirklich beruhigend finde ich das nicht.

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

Das steht gefühlt in starkem Kontrast dazu. Ja, ich erlebe viel Gutes, mir geht es gut – jetzt jedenfalls und im Vergleich mit den Menschen in Libyen oder in der Ukraine erst recht.

Aber ich weiß auch, wie schnell alles anders sein kann. Da gibt es superschöne Zeiten und dann ist da plötzlich der Moment, wo es einem den Boden unter den Füßen wegriß.

Wir leben in einer Welt von Kontrasten und Spannungen. Vieles erscheint uns widersprüchlich. Da ist die Not der Welt, die ich kaum begreifen oder aushalten kann. Wir leben in einer Welt, auf demselben Planeten, darum darf ich meine Augen davor nicht verschließen.

Gleichzeitig erinnert mich der Psalmvers daran, wieviel Gutes mir Gott schenkt. Und dass ich das ja nicht vergessen soll. Das wertvolle und wichtige in meinem Leben wird mir vielleicht sogar erst im Kontrast deutlich, dann wenn es fehlt, oder abhanden kommt, mir selber, oder bei anderen – die Gesundheit, eine Beziehung, die zerbricht, oder...

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

Ich lasse mich gern erinnern vom Beter des Psalms. Denn das tut gut, sich an das Gute zu erinnern. Was mir gutes und schönes widerfahren ist. Und wenn es nur kleine Momente sind, die mich dankbar machen.

Der Sonnenstrahl, der meine Nase kitzelt, der leckere Kaffee bei der Zeitung, die ein freundlicher Bote nachts vorbeigebracht hat. Kein Stau auf dem Weg. Alles nicht selbstverständlich.

Da ist so viel hilfreiches und lebendiges. An so vielen Stellen darf ich Gottes Freundlichkeit und Fürsorge erleben. Das mache ich mir bewusst für die Tage, wo es mir schwer fällt zu glauben oder Kraft und neue Wegzehung brauche.

Eine kleine Geschichte, die mir jemand mal aufgeschrieben und direkt mit ein paar Bohnen dazu geschenkt hat, ist mir auch eine gute Hilfe zum Erinnern:



Eine alte Frau lebt glücklich und zufrieden in ihrem Häuschen. Jeden Morgen steckt sie eine Hand voll Bohnen in ihre rechte Tasche. Während des Tages wandert bei jedem kleinen wundervollen Erlebnis - wenn ein Lächeln weitergegeben wird, wenn ein Sonnenstrahl die Nase kitzelt, wenn einer dem anderen hilft, wenn Blüten sich öffnen, wenn... - eine Bohne von der rechten in die linke Tasche.

Abends holt sie alle Bohnen aus der linken Tasche hervor und legt sie auf den Tisch vor sich. Und bei jeder Bohne, die sie in der Hand hält, erinnert sie sich an das kleine Wunder des Tages, das sie miterlebt hat. Und wenn es nur eine einzige Bohne ist, die sie

abends auf den Tisch legt, dann ist sie zufrieden und der Tag hat sich gelohnt!

Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. Amen!

Bärbel Albers