

Vorschlag für einen Gottesdienst im Oktober

Zum Eingang

Im Namen Gottes des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.
Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Herr, lässt mich sicher wohnen.“ Das ist ein Vers aus dem 4. Psalm. Ich weiß nicht, wie Sie alle letzte Nacht geschlafen haben und ob Sie jetzt eher ausgeruht oder noch ganz müde sind. Jedenfalls möchte ich heute mit Ihnen der Frage nachgehen, ob Gott und unser Schlaf etwas miteinander zu tun haben. Dabei wird uns meine Großmutter helfen. Doch davon nachher mehr. Jetzt ist die Nacht erst einmal vergangen, und deswegen lassen Sie uns den neuen Tag mit einem Morgenlied begrüßen.

Eingangslied

„Die güldne Sonne voll Freud und Wonne“ (EG 449, 1-3)

Psalm

Psalm 4 (EG Württ. 703)

Eingangsgebet

Am Beginn dieses Tages gehen unsere Gedanken zu dir, Gott: Komm du in unserer Mitte.
An diesem Morgen strecken wir uns nach dir aus, Gott: Pflanze Hoffnung in unsere Herzen.
In dieser Stunde hören wir deine gute Botschaft, Gott: Schenke uns deinen Frieden.

Stilles Gebet

Höre uns, wenn wir jetzt in der Stille vor dich bringen, was uns gerade bewegt.....

Lesung

Wir hören Worte aus der Apostelgeschichte des Lukas. Es ist eine Nachtgeschichte, eine Geschichte voller Beklemmung und Bedrohung, aber auch eine Geschichte, die zeigt, wie Gott sich der menschlichen Not entgegenstellt.

Apg 12, 1-11

Lied

„Ist Gott für mich, so trete.....“ (EG 351, 1+2+13)

Predigt über Psalm 4

Wer möchte das nicht: völlig entspannt auf dem Bett liegen, die Mühen des Tages hinter sich lassen, mit guten Gedanken einschlafen und am nächsten Morgen erfrischt und ausgeruht aufwachen?! Doch nur wenigen Menschen ist das vergönnt. Aus ganz unterschiedlichen Gründen leiden viele von uns unter Schlafstörungen und bekommen im wahrsten Sinn des Wortes kein Auge zu.

Der eine wird schon ganz früh am Abend müde und schläft dann im Sessel ein. Dann legt er sich in der Nacht ins Bett, aber kann nicht mehr einschlafen. Der Zweite hat die ganze Nacht schreckliche Alpträume, sodass er schweißgebadet und erschöpft morgens aufwacht. Beim Dritten kommen nachts Erinnerungen oder sorgenvolle Gedanken hoch, die er einfach nicht zum Schweigen bringen kann und die in der nächtlichen Dunkelheit noch bedrängender wirken als am Tag.

Wie aber kommen wir zur Ruhe? Wie schaffen wir es, dass wir nicht all das in die Nacht mitnehmen, was uns tagsüber belastet hat – die Sorge um das immer schwächer werdende Augenlicht, den Ärger mit der ´raunzigen´ Mitbewohnerin, die Traurigkeit über einen ausgebliebenen Besuch?

Früher hat man als Einschlaf-Rezept gerne das sogenannte Schäfchenzählen empfohlen. Ein Erfolg war damit natürlich nicht garantiert. Andere probieren es mit dem Lesen von langweiligen Büchern – doch ob sie wirklich ermüden, ist nicht bewiesen. Am ehesten hilfreich ist vielleicht noch eine Schlaftablette; der Nachteil ist nur, dass man am nächsten Morgen oft ganz gerädert´ ist und gar nicht so richtig in den Tag hineinkommt.

Meine Großmutter, Jahrgang 1878, war eine gläubige Frau, die nichts auf ihren Herrgott kommen ließ. Er war ihr Lebensbegleiter. Hatte sie keine Lebenskraft mehr, fühlte sie sich durch ihn gestärkt. Sah sie keinen Weg vor sich, ´schickte´ sie ihn voran. Wähnte sie sich allein, spürte sie seine Berührung. Das Vertrauen in einen nahen, helfenden Gott nahm sie auch mit in den Schlaf. In ihrem täglichen Nachtgebet hatte alles Platz, was sie tagsüber beschäftigte. Sie begann immer mit dem Abendsegen Martin Luthers, dann sprach sie einen Psalm, und darauf folgten Bitten, die ihr eigenes wie das Leben der ihr nahestehenden Menschen betraf. Zum Schluss sang meine Großmutter noch ein Abendlied, meistens „Mein schönste Zier und Kleinod“. „Es tut mir gut“, so meinte sie sinngemäß, „wenn ich im Gebet mein ganzes Leben vor Gott bringe, es mit ihm teile und mich darauf verlasse, dass er mich hört. Wenn ich mich ihm anvertraue, dann bin ich nicht mehr allein mit meinen sorgenvollen Gedanken; Gott nimmt sie mir vielleicht nicht, aber weil er sie kennt, sind sie für mich nicht mehr so sehr belastend. „Ich liege und schlafe ganz mit Frieden“ – das konnte meine Großmutter wirklich von sich behaupten. Und dass sie es konnte, führte sie darauf zurück, dass Gott ihr diesen Frieden schenkt. Schlaftabletten brauchte sie nicht; denn sie wusste: Eine Tablette stillt nur die Sehnsucht nach Schlaf. Mein Gebet zu Gott stillt aber die Sehnsucht nach einem, der bei mir ist, der mich beschützt, bei dem ich geborgen bin.

So ähnlich hat es wahrscheinlich auch der Beter des 4. Psalms gesehen. Ganz in Frieden schlafen kann er nicht deswegen, weil er fähig ist, sich selber gut zuzureden oder weil er sich als Glückskind sieht, sondern weil er Gott hereinbittet in seine Not. So beginnt er sein Gebet mit den Worten: „Erhöre mich, wenn ich rufe, Gott meiner Gerechtigkeit.“ Gott, so sagt er sich, hat mich ins Leben gerufen, das verbindet uns.

Und deswegen bin ich gewiss, dass es ihm nicht gleichgültig ist, wenn ihn anrufe. Dann erinnert er sich an die Erfahrungen, die er bisher mit Gott gemacht hat; aufatmen kann er, wenn er sagt „der du mich tröstest in Angst“. Er macht sich bewusst, dass er Grund zum Vertrauen in Gott hat, weil *der* ihn in der Vergangenheit immer wieder festen Grund unter den Füßen hat spüren lassen. Das macht ihn dankbar, und er sieht ein, „dass der Herr seine Heiligen wunderbar führt“. Und wenn er sich hin und wieder von den Zweifeln anderer Menschen anstecken lässt, die da sagen „wer wird uns Gutes sehen lassen?“, so birgt er sich im Segen Gottes und bittet ihn: „Lass leuchten über uns das Licht deines Antlitzes.“

Der Beter des 4. Psalms ist vielleicht kein Glaubensheld – genau so wenig, wie meine Großmutter eine Glaubensheldin war. Beide hatten ungelöste Fragen ans Leben. Beide trugen mit Sicherheit auch eine Ungewissheit im Herzen, wie denn das jetzt ist mit dem Leben und wo in diesem Leben sie ihren Platz finden würden. Doch beide konnten sich mit dem Ungelösten in ihrem Leben einem Gott anvertrauen, der sie ins Herz geschlossen hatte. Und das war wohl auch der Grund dafür, dass sie den Schutzmantel Gottes selbst in der Nacht um sich spürten und bekennen konnten: „Du allein, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.“

„Ich liege und schlafe ganz mit Frieden.“ Wir sind in der Nacht nicht allein, auch wenn der Anschein dagegen spricht. Andere Menschen sind in der Nacht vielleicht nicht ansprechbar für uns und mögen auch keine Lust haben, sich unseren Sorgen auszusetzen. Doch Gott, von dem es in einem anderen Psalm heißt, dass er weder schlafe noch schlummere (Ps 121), nimmt sich unserer ungeordneten Gedanken an; sie ihm mitzuteilen, lässt uns Ruhe finden in ihm. Die Anspannung darf weichen. Gott will uns den Schrecken der Nacht nehmen.

„Ich liege und schlafe ganz mit Frieden.“ Im Nachtgebet der Kirche hat der 4. Psalm seinen festen Platz. In den Klöstern singen oder sprechen ihn Nonnen und Mönche, bevor sie zu Bett gehen.

Liegen und schlafen in Frieden – vielleicht können wir das auch, nachdem wir in Gottes Hände gelegt haben, was uns die ganze Zeit davor beunruhigt hat.

Jochen Klepper hat aus dem 4. Psalm ein Lied gemacht, das auch in unserem Gesangbuch enthalten ist:

Ich liege, Herr, in deiner Hut und schlafe ganz mit Frieden. Dem, der in denen Armen ruht, ist wahre Rast beschieden.

Du bist allein, Herr, der stets wacht, zu helfen und zu stillen. Wenn mich die Schatten finstrier Nacht mit jäher Angst erfüllen.

Du hast die Lider mir berührt. Ich schlafe ohne Sorgen. Der mich in dieser Nacht geführt, der leitet mich auch morgen."

Schlafen Sie gut..... Das kann ich Ihnen jetzt am späten Vormittag natürlich noch nicht sagen. Aber ich wünsche Ihnen, dass Sie in all Ihre Nächte das Vertrauen mit hineinnehmen: In Gott bin ich geborgen. Amen.

Lied

Ich liege, Herr, in deiner Hut (EG 486, 1-3+11)

Schlussgebet

Du, unser Gott, wir vertrauen auf dich und deine Menschenliebe.

Deswegen bitten wir dich alle, die innerlich nicht zur Ruhe kommen, weil ihre Aufgaben sie erdrücken, weil sie in Sorge um andere Menschen sind, oder weil sie ihre Hoffnungen zerbrechen sehen.

Du, unser Gott, wir vertrauen auf dich und deine Menschenliebe.

Deswegen bitten wir dich für alle, die einer schweren Krankheit ausgeliefert sind, und für alle, die sie darin begleiten.

Du, unser Gott, wir vertrauen auf dich und deine Menschenliebe.

Deswegen bitten wir dich für alle, die sich verbittert von anderen Menschen zurückgezogen haben und sich doch nichts sehnlicher wünschen, als Gemeinschaft zu erleben, die heilt.

Du, unser Gott, wir vertrauen auf dich und deine Menschenliebe.

Deswegen bitten wir dich für alle, die überall auf der Welt Versöhnung leben, Vorurteile in Gelächter verwandeln und Frieden schaffen nach ihren Möglichkeiten.

Du, unser Gott, wir vertrauen auf dich und deine Menschenliebe.

Deswegen rufen wir dich jetzt an mit den Worten Jesu.....

Vaterunser

Lied

„Die güldne Sonne voll Freud und Wonne“ (EG 449, 8+12)

Segen

Gott segne die Erde, auf der ihr jetzt steht. Gott segne den Weg, den ihr jetzt geht. Gott segne das Ziel, für das ihr jetzt lebt.

So segne und behüte euch der ewige und barmherzige Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist.
Amen.