

Treffende Worte (4) Authentisch vor Gott – Psalmgebet



Predigt von Pfrn. Simone Wolf, Psalm 142
Gehalten am 3. Mai 2026, Gellertkirche Basel

Mai 2017. Simone Moro und Tamara Lunger brechen zu einer besonderen Expedition auf. Er ist ein italienischer Extrembergsteiger und damals 50 Jahre alt, sie ist 20 Jahre jünger und Alpinistin aus Südtirol. Am dritthöchsten Berg der Erde im Himalaya- Gebiet wollen sie eine Gratverbindung zwischen vier Gipfeln auf über 8400 Meter Höhe bewältigen. Für die fünfeinhalb Kilometer lange «Skyline-Route» würden sie ungefähr eine Woche benötigen und drei Tage in der extrem gefährlichen Höhe verbringen.

Als die beiden eine Höhe von 7200 Metern erreichen, müssen sie ihre Tour jedoch kurz vor dem Gipfel abbrechen und entscheiden sich umzukehren. Es ist nicht die junge Frau, die nicht mehr kann, sondern der erfahrene Extremsportler. Es ist Simone Moro, der geplagt von Magenkrämpfen seine Kraft verliert und seiner Partnerin eingestehen muss, dass er die Expedition nicht weiterführen kann.

Was muss das für Simone Moro für ein innerer Kampfe gewesen sein, mit der Wahrheit herauszurücken: «Ich kann nicht mehr. Ich muss umkehren!»

Monatelange Vorbereitungen, körperliche Strapazen und viel Organisation stecken in dem Projekt. Und es ist klar: Wenn Simone umkehrt, dann kann auch Tamara den Gipfel nicht mehr erreichen. Eine spannungsvolle Situation!

Der Erfolg dieser Tour besteht im Nachhinein nicht darin, den Gipfel erreicht zu haben. Er besteht in menschlicher Grösse: In dem Mut, ehrlich zu sein, zu vertrauen und sich verletzlich zu zeigen.

Wie leicht oder schwer fällt es uns, ehrlich und authentisch vor anderen Menschen zu sein? Wie gut sind wir darin, unsere Grenzen zu zeigen und unsere Verletzlichkeit, unser Scheitern und unsere Kämpfe?

Und wie leicht oder schwer fällt es uns, ehrlich vor Gott zu sein?

Ich glaube, es gibt einen Zusammenhang zwischen unserer Ehrlichkeit anderen Menschen gegenüber und gegenüber Gott.

«Treffende Worte»: In der aktuellen Predigtserie geht es um unser Reden und unser Zuhören gegenüber Menschen und Gott. Heute mit dem Thema «authentisch sein vor Gott».

Aber: Ist es überhaupt nötig, dass wir darüber nachdenken, authentisch vor Gott zu sein? Gott weiss ja eh alles- über mich und auch über die anderen. Wie kein anderer kennt er uns bis auf den Grund unseres Seins:

Er kennt die Sprache, in der wir nachts träumen,
er weiss, in wen wir zum ersten Mal verliebt waren,
was uns Erfolg bedeutet und wovor wir uns fürchten.

Wenn wir authentisch und ehrlich vor Gott sind, dann nicht deswegen, weil wir ihn darüber informieren müssten, was in unserem Inneren vorgeht- das weiss er längst. Wenn wir ehrlich vor Gott sind, dann tun wir das vor allem für uns selbst: Damit wir lernen, zu unserer eigenen Wahrheit zu stehen, wie sie jetzt gerade ist. Ungeschminkt, unfertig, verletzlich.

Gott also «braucht» unsere Ehrlichkeit nicht (auch wenn er natürlich möchte, dass wir ehrlich sind...)- ich selber brauche diese Ehrlichkeit. Nur wenn ich ehrlich hinschaue, wie mein Leben gerade ist, kann etwas in Gang kommen: Vielleicht eine Veränderung oder Heilung, eine neue Perspektive.

In den letzten Jahren habe ich ein Buch der Bibel wieder ganz neu für mich entdeckt: Es ist das Buch der Psalmen aus dem Alten Testament. Die Psalmen sind eine Sammlung von Liedern und Gebeten, geschrieben von Menschen, die das Leben mit allen Höhen und Tiefen kannten. Da hat alles Platz: Von der verzweifeltsten Klage bis zum Schrei nach Gerechtigkeit. Das himmelhochjauchzende Gotteslob- und der Kampf mit dem Gefühl, von Gott verlassen zu sein. Die Gebete, die ich in den Psalmen finde, sind zutiefst ehrlich. Da wird nichts beschönigt und keine fromme Sprache verwendet. Hier reden Menschen aus der Tiefe ihres Herzens mit Gott.

In den Psalmen kommen menschlichen Gefühle und Lebenssituationen zur Sprache: Körperliches Leiden und Einsamkeit, Trauer und Angst, Wut, Rachegeanken, Enttäuschung. Aber auch: Staunende Dankbarkeit, belebende Freude, Glück über das Leben und Erleichterung nach erfahrener Hilfe.

Hier eine kleine Auswahl dieser ehrlichen Gebete:

Rette mich, Gott, denn das Wasser steht mir bis zum Hals! (Ps 69, 2)

- Du kennst jede meiner Tränen. (Ps 56, 9)

- Furcht und Zittern setzt mir zu, das Grauen droht mich zu ersticken. (Ps 55, 6)

- Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? (Ps 22, 2)

- Ich bin gekrümmt und gebeugt, in düsterer Trauer schleppe ich mich durch den Tag. (Ps 38)

- Lass nicht zu, dass meine Feinde über mich triumphieren! (Ps 35, 24)

- Ich aber bin kein Mensch mehr, nur noch ein Wurm. (Ps 22, 7)

- Warum, HERR, bist du so fern, warum verbirgst du dich in Zeiten der Not? (Ps 10, 1)

- Tiefe Freude hast du mir gegeben. Sie ist viel größer als die Freude derer, die Korn und Wein im Überfluss haben! (Ps 4, 8)

- Vor den Völkern will ich dich dir danken, Gott. (Ps 108, 4)

- Du zeigst mir den Weg zum Leben. (Ps 16, 11)

Die Psalmen machen uns Mut, ehrlich mit Gott zu reden, aus der Tiefe unseres Herzens. Die dunkelste Dunkelheit und die grösste Freude werden vor Gott beim Namen genannt. Es wird nichts beschönigt, nichts versteckt. Alles darf sein so, wie es ist.

Menschen, die so singen und beten haben gelernt, sich Gott zuzumuten und zu ihrer eigenen Wahrheit zu stehen, wie sie jetzt gerade ist.

Ich finde es bemerkenswert, dass die Psalmen nicht nur für den «privaten Gebrauch» geschrieben und weitergegeben wurden, obwohl die Texte ja oft sehr persönlich sind. Viele Psalmen wurden in der Öffentlichkeit gesungen: Z.B. im Tempel und im Gottesdienst, bei der Ernte, der Pilgerreise oder der Feier des Schabbath.

Es braucht Mut, ehrlich vor Gott zu sein. Noch viel mehr Mut braucht es, ehrlich vor Gott zu sein, wenn andere uns beim Singen und Beten zuhören.

Sind wir ehrlich: Niemand von uns zeigt gerne seine Kämpfe oder sein Scheitern. Denn uns sitzt die Frage im Nacken: «Lieben mich die anderen auch dann noch, wenn sie wüssten, was wirklich in mir vorgeht? Oder bin ich dann abgeschrieben?»

Schnell passiert es uns, dass wir versuchen, vor den anderen etwas darzustellen, was wir in Wahrheit gar nicht sind. «Schein oder Sein»- so nennen wir diese Spannung häufig.

«Schein oder Sein»- diese Spannung können wir auch dann erfahren, wenn wir mit Gott unterwegs sind. Hier ein paar Spannungen- vielleicht kennst du die ein oder andere davon:

- Weil alle singen, singe ich Lieder, deren Texte mit meiner Realität gerade wenig zu tun haben. In welcher Haltung singe ich diese Lieder?
- Wie fromm oder «angepasst» bete ich, wenn andere zuhören? Gibt es eine Person, mit der ich ganz ehrlich vor Gott beten kann? Wo ich nichts beschönigen muss?
- Wie gehe ich mit den Bibelstellen um, die ich nicht verstehe oder die ich nicht glauben kann? Stehe ich zu meinen Fragen, Widerständen und Zweifeln - vor mir selber, vor Gott und vor anderen?

Im Zentrum Johannes, wo ich Pfarrerin bin, lesen wir seit letztem Jahr gemeinsam in der Bibel. Wir nennen das «Tisch und Wort»- weil wir zunächst am Tisch sitzen und etwas essen- und danach in Gottes Wort schauen. Es hat ein wenig gedauert, aber ich habe den Eindruck, wir werden immer besser darin, uns ehrlich zu sagen, wo wir mit der Bibel Mühe haben. Ich finde diesen Austausch ehrlich und erfrischend und für uns alle belebend.

Schein oder Sein- kennen wir das aus unserem eigenen Leben und Glauben? Die Psalmen wollen uns dabei helfen, ehrlich zu werden. Sie tun das auf mindestens zwei Arten:

- Die Psalmen zeigen mir: Ich bin nicht die Erste und nicht die Einzige auf dieser Welt, die Angst, Trauer, Enttäuschung... kennt. Vor mir haben schon ganz viele andere in ähnlicher Weise die Spannungen des Lebens durchlebt. Sie haben mit Gott gerungen. Waren verzweifelt. Fühlten sich im Stich gelassen. Alle diese menschlichen Erfahrungen und Gefühle sind also keineswegs einzigartig noch halten sie ewig. Sind wir ehrlich: Das Leben ist für uns alle anspruchsvoll. Und das verbindet uns miteinander.
- Ein zweites: Die Psalmen bieten mir eine Sprache für meinen Schmerz, wo ich keine Worte mehr finde. Ich kann mir die Worte der Psalmen ausleihen und mich fallenlassen in diese Gebete, die schon so viele Menschen vor mir gebetet haben. Selbst Jesus hat das getan. Er hat mit den Psalmen gelebt und gefeiert. Und er hat auch mit den Psalmen gelitten. Als Jesus am Kreuz hing, da hat er Psalmverse gebetet. In diesem unvorstellbaren Leiden gaben sie ihm Halt und Kraft.

Und dann gibt es Situationen im Leben, wo alles gesagt ist. Immer und immer wieder neu haben wir vor Gott ausgebreitet, was uns quält. Dann kommt der Punkt, wo Schweigen vor Gott das passende Beten ist.

Auch das Schweigen findet sich in den Psalmen: Da gibt es nämlich dieses kleine hebräische Wörtchen «Selah». «Selah» ist ein Wort, das eine Pause anzeigt. Wenn wir in einem Chor singen, kennen wir dieses kleine Komma- Zeichen über der Notenzeile. Es zeigt uns beim Singen einen guten Zeitpunkt zum Luftholen an.

«Selah» lädt ein zu einer Pause, zum Atemholen. Wo «selah» steht gibt es eine Stille, und in diese Stille kann der Gesang nachhallen. Wie ein Echo am Berg. Zeit, um das Geschehene aus einem anderen Winkel heraus wahrzunehmen, bevor man das Lied fortsetzt.

In Psalm 3,3 hört sich das so an:

«Gott. Ich kann meine Feinde nicht zählen! So viele ziehen gegen mich zu Feld. So viele sagen von mir: ‚Der wird bei Gott keine Hilfe finden.‘ SELA. »

David hat alles vor Gott ausgebreitet. Und nun ist der Moment, um vor Gott zu schweigen. Es ist ein erwartungsvolles Schweigen, das sich ganz auf Gott ausrichtet.

Ich möchte uns alle jetzt zu einem kurzen Moment vom Schweigen einladen. S
chweigen wir gemeinsam vor Gott.

Legen wir in die Stille all das hinein, was uns gerade beschäftigt: Gibt es etwas, das ich Gott noch nie gesagt habe? Was verstehe ich nicht? Wo habe ich keine Worte mehr?

Schweigen wir gemeinsam vor Gott...
STILLE

Mai 2026

Zu welcher Expedition bist du gerade unterwegs? Welche Berge liegen vor dir? Wer geht mit dir?

Als Simone Moro Tamara Lunger sagt: «Ich kann nicht mehr. Wir müssen umkehren.», da tut er das, weil er sich für das Leben entschieden hat. Weil er ahnt, dass ein Weitergehen für sie beide lebensgefährlich ist.

Wo wir uns dafür entscheiden, authentisch und ehrlich vor Gott und vor den Menschen zu sein, geben wir dem Leben Raum- dem Leben in all seinen Facetten. Und wir geben Gott Raum, der unser Leben ist.

AMEN