

AUSRICHTEN - AUFRICHTEN

Gebete, Bilder, Texte zur persönlichen Besinnung
in der Vorfasten- und Fastenzeit



«Der Herr ist mein Licht und mein Heil –
vor wem sollte ich mich fürchten?
ER birgt mich im Schutz seines Zeltes
und erhöht mich auf einen Felsen.»

Psalm 27,1.5

Ausrichten – Aufrichten

Fastenzeit – ein alter Zopf? Vielleicht, wenn es um bloße Äusserlichkeiten geht. Aber ganz und gar nicht, was den Sinn betrifft: Eine Chance, uns neu auszurichten, uns zu fokussieren auf das, was wirklich zählt, worauf wir uns verlassen wollen. Es lohnt sich, die eine oder andere Beschäftigung loszulassen, um dafür Zeit zu gewinnen. Der nebenstehende Psalm, ein Gebet von David, weist uns einen Weg zur Standortbestimmung und Neu-Ausrichtung.

Er beginnt mit einer kräftigen Proklamation, wer Gott für ihn ist, ganz persönlich: MEIN Licht, Heil, Kraft MEINES Lebens. Damit verschafft er sich innerlich Luft inmitten von Bedrohung, Gegnerschaft, Angst. «Feinde, Gegner, Übeltäter»: das mögen konkrete Menschen sein, die uns bedrohen. Oder innere Feinde, die den Lebensmut und die Lebensfreude blockieren: Kreisende Sorgen, abwertende Gedanken, Lebenslügen... Sollen sie meine «Herren» bleiben oder will ich mit David entscheiden:

«DER HERR ist mein Licht, mein Heil»?

In den folgenden Versen (4-6) richtet sich David mit aller Entschlossenheit auf Gott aus. Der Tempel ist Sinnbild für Gottes stärkende, schützende Gegenwart, die doch an gar keinen Ort gebunden ist. Der uns ins Leben gerufen hat, ER bleibt uns liebevoll zugewendet. ER steht uns bei, bleibt bei uns mitten im Unglück, im Ungelösten, und gibt uns Boden unter die Füße. Das ist Grund, uns aufzurichten und von Herzen zu danken!



Nach dieser Klärung ist der Raum frei, Gott das Herz auszuschütten, die Bedrohungen und Ängste bei Namen zu nennen, um Hilfe und Wegweisung zu bitten. Schwierigkeiten lösen sich nicht in Luft auf; die Erfahrung von Verlassenheit z.B. ist real (V. 10) – doch sie ist nicht mehr bodenlos: «... aber der HERR nimmt mich auf!» So wächst Entschlossenheit, mit Hoffnung vorwärtszugehen.

Psalm 27

1 Der HERR ist mein Licht und mein Heil;
vor wem sollte ich mich fürchten?
Der HERR ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen?
2 Wenn die Übeltäter an mich wollen, mich zu verschlingen,
meine Widersacher und Feinde,
müssen sie selber straucheln und fallen.
3 Wenn sich auch ein Heer wider mich lagert,
so fürchtet sich dennoch mein Herz nicht;
wenn sich Krieg wider mich erhebt, so verlasse ich mich auf IHN.
4 Eines bitte ich vom HERRN, das hätte ich gerne:
dass ich im Hause des HERRN bleiben könne mein Leben lang,
zu schauen die schönen Gottesdienste des HERRN
und seinen Tempel zu betrachten.
5 Denn er deckt mich in seiner Hütte zur bösen Zeit, er birgt mich
im Schutz seines Zeltes und erhöht mich auf einen Felsen.
6 Und nun erhebt sich mein Haupt über meine Feinde,
die um mich sind; so will ich opfern in seinem Zelt mit Jubel,
ich will singen und Lob sagen dem HERRN.
7 HERR, höre meine Stimme, wenn ich rufe;
sei mir gnädig und antworte mir!
8 Mein Herz hält dir vor dein Wort: / »Ihr sollt mein Antlitz suchen.«
Darum suche ich auch, HERR, dein Antlitz.
9 Verbirg dein Antlitz nicht vor mir,
verstoße nicht im Zorn deinen Knecht! Denn du bist meine Hilfe;
verlass mich nicht und tu die Hand nicht von mir ab,
du Gott meines Heils!
10 Denn mein Vater und meine Mutter verlassen mich,
aber der HERR nimmt mich auf.
11 HERR, weise mir deinen Weg
und leite mich auf ebener Bahn um meiner Feinde willen.
12 Gib mich nicht preis dem Willen meiner Feinde!
Denn es stehen falsche Zeugen wider mich auf und tun mir Unrecht.
13 Ich glaube aber doch, dass ich sehen werde die Güte des HERRN
im Lande der Lebendigen.
14 Harre des HERRN!
Sei getrost und unverzagt und harre des HERRN!

Fokus – eine Erfahrung mitten im Alltag

«Meine Tochter und ich sitzen beim Frühstück. Zwischen uns steht der mit feinen Leckereien gefüllte Stiefel, welchen wir am Vorabend für den Nikolaus vor die Haustür gestellt haben. Meine Stimmung – müde und mutlos – entgeht der Kleinen nicht.

Die Ermutigung und ein Neustart in den bereits angebrochenen Tag folgen durch ihren Griff zum Stiefel. Der kleine Arm taucht bis zum Ellenbogen ein. Die Dreijährige schaut mich an und sagt: «Papa! Fokus, Fokus, Fidibus!» und zaubert im selben Moment ein Schokoladenherz aus dem Stiefel.

Mitten ins Herz getroffen, fällt es mir wie Schuppen von den Augen: Setze dir ein Ziel für diesen Tag und halte den Fokus auf Jesus – du wirst Wunder erleben! Dieser Gedanke hat mich verzaubert, mehr als jeder angebliche Zauberspruch es könnte.» (Lorenz Zumbrunn)



Ein «Fokus»-Lied: «Unsere Augen schauen auf den Herrn!»

Musical notation for the first line of the song. It consists of a treble and bass clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The melody is written in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. The lyrics are: O - cu - li nos - tri ad Do - mi - num Je - sum,

Musical notation for the second line of the song. It consists of a treble and bass clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The melody is written in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. The lyrics are: o - cu - li nos - tri ad Do - mi - num nos - trum.

M: Jacques Berthier © Taizé Presses