

Ganzheitliche Versorgung

für Geist, Seele und Leib am Beispiel des Psalm 23
Rolf Nussbaumer



- **Bekenntnis**
- **Glaube**
- **Zuversicht**
- **Versorgung**
- **zur Ruhe kommen**

Vorbemerkungen

Nach der Rückkehr aus Portugal, wo ich mit einem Freund dieses wunderschöne Land auf dem Roller erkundete und dessen Bruder besuchte, erkrankte ich an einer langlebigen Grippe. Den folgenden Text zu Psalm 23 schrieb ich im Juli 2022 gegen Ende meiner Krankheit.

Einleitung

Im August hielt ich dazu in der EMK Herisau eine Predigt. Dabei wählte ich für mich eine herausragende Bibelübersetzung, die dem hebräischen Urtext sehr nahekommt. (kursiv)



Martin Buber und Franz Rosenzweig

Die Verdeutschung der hebräischen Bibel, des Alten Testaments, durch Martin Buber und Franz Rosenzweig ist eine sprachschöpferische Leistung, die das Original so genau wie möglich in der deutschen Sprache nachbildet.

Er ist mein Hirt, mir mangelt's nicht.

Dies ist eine grundsätzliche und allumfassende Aussage. Mehr noch – eine Gewissheit – sie betrifft alle Lebensbereiche und Lebensumstände, sowohl die geistlichen, körperlichen, seelischen, sozialen und umweltbezogenen. Vollumfänglich. Ganzheitlich. Dies bekennt der Psalmist deshalb, weil er eine tiefe Gewissheit in seinem Herzen trägt, dass ER ihn nur in Situationen führt und ihm Umstände zumutet, die er unter SEINER Führung auch erfolgreich und siegreich bestehen kann. Dies hat er bis anhin so eindrücklich erlebt. Und weil er das Wesen und das Herz seines guten Hirten kennengelernt hat, kann er dies voller Zuversicht und mit unerschütterlicher Gewissheit aussprechen.

Kerngedanke

**In jedem meiner Lebensbereiche
und
in allen meinen Lebensumständen
ist ER mein Versorger.**

LebensPerspektiven

«zur Reflexion»

- **Kennst du Mangel in deinem Leben und wie reagierst du darauf?**
- **Kennst du Ablehnung oder gar Verachtung; wenn dich beispielsweise dir nahestehende Personen emotional von dir zurückziehen, deine gut gemeinten Liebesdienste und Ratschläge nicht würdigen?**
- **Was macht das mit dir?**
- **Ist ER in allen deinen Lebensbereichen dein Versorger?**
- **Und überlässt du IHM auch die Versorgung?**
- **In deinem Zeitmanagement?**
- **In deinem Finanzmanagement?**
- **In deinen Beziehungen?**

Apropos Bekenntnis:

Psalm 23 ist auch ein Bekenntnispsalm: David, der Urheber des Psalms, spricht uns durch diesen Text Worte der Wahrheit und der Zuversicht zu - Worte auch, die zum Leben führen und eigentliches Leben ausmachen. Diese Worte haben direkten Einfluss sowohl in der sichtbaren wie auch in der unsichtbaren Welt. Wir unterschätzen oft die Macht unserer ausgesprochenen und unausgesprochener Worte, sowohl im negativen wie im positiven. Gott der Herr, unser guter Hirte, stellt uns mit seinem Wort (der Bibel) eine geistliche Waffe, eine unversiegbare Kraftquelle zur Verfügung, die bei richtiger Anwendung enorm viel bewirken kann. Zur Verherrlichung Gottes und Erfüllung seines Willens, zur Ermahnung, Ermunterung und Auferbauung für uns und andere, zum Wachstum und zur Stärkung unserer gottgeschenkten Identität u.v.m.

Kerngedanke

**Mein Bekenntnis
stärkt meinen Glauben
und denjenigen anderer.**

LebensPerspektiven

«zur Reflexion»

- **Achte auch auf deine Worte, die du an dich selber richtest. Wenn du mit dir selber einen geduldig-wohlwollenden Umgang pflegst, sind das gute Voraussetzungen dazu, dass du auch anderen in dieser Weise begegnest.**
- **Reflektiere deine Botschaften an andere. Verfolgen sie das primäre Ziel, den anderen zu achten, zu würdigen, ihn zu aufbauen?**
- **Oder geht es im Kern deiner Botschaften um dich; deine Aufmerksamkeit, deine Anerkennung und die Verfolgung deiner eigenen Ziele?**

Auf Grastriften lagert er mich, zu Wassern der Ruh führt er mich.

Grastriften können auch als Bild oder Metapher von Versorgungs- und Ruhestellen gedeutet werden. Hier zentral ist, dass ER für seine Schafe die Lagerstellen aussucht und vorbereitet. Ebenso, dass ER auch Ort und Zeit bestimmt, wo Auftanken, Versorgung, Ruhen und Innehalten nötig und notwendig sind. Auch hier vertraut der Psalmist vollumfänglich der Güte und Fürsorge seines Herrn und ist sich bewusst, dass dies für ihn nur dann möglich ist, wenn er sich nicht vom Lärm der Gesellschaft und den unzähligen Nebengeräuschen des Alltags betören und ablenken lässt und unentwegt die Nähe zum guten Hirten sucht. In seiner intimen und intakten Beziehung zum Herrn kann er SEINE Stimme vernehmen und sich von IHM führen lassen.

Die Seele mir bringt er zurück.

Unsere oft eigenwillige Seele sieht sich nicht selten der Gefahr ausgesetzt, aus einem Konzept des Mangels zu agieren und sich ständig in Opferrollen zu verstricken. Stimmen in uns, die uns weismachen wollen, dass Anerkennung, Erfolg und Liebe primär über Leistung erarbeitet werden müssen, sind Nährboden für ein oft unbemerktes Hamsterrad-Phänomen in uns. Wir sind oder fühlen uns getrieben oder als Getriebene und lassen unser Leben nicht aus SEINER Ruhe bestimmen, sondern durch die Umstände um und in uns und den wiederkehrenden Ansprüchen und Erwartungen anderer. So können uns die Fokussierung auf gewisse (Lebens-) Umstände und die unzähligen von uns gedeuteten Ungerechtigkeiten um uns herum den Blick völlig verzerren und unsere Beziehung zum guten Hirten trüben. Dies kann uns hindern, aus seiner Führung und Ruhe heraus zu leben und in SEINEM für uns eigens entworfenen Lebensplan zu laufen.

Jesaja bringt dies folgendermassen auf den Punkt: *«Durch Umkehr und Ruhehalten werdet ihr gerettet werden, im Stillesein und im Vertrauen besteht eure Kraft.»*
(Übersetzung Hermann Menge)

Kerngedanke

**Nur in IHM
und in der Gemeinschaft mit IHM
kann ich wirklich und nachhaltig
zur Ruhe kommen.**

LebensPerspektiven

«zur Reflexion»

- **Eigentlich lechzen wir alle nach Ruhe, nach dem inneren zu Ruhe kommen und dem Ankommen bei uns selber.
Noch wichtiger scheint mir, dass wir uns in unserem Leben immer wieder Oasen schaffen/freihalten, in denen wir persönliche und intime Zeiten mit und vor unserem guten Hirten verbringen.**
- **ER liebt dies und ER sehnt sich danach, dass du Zeit mit IHM bringst.
Stattdessen suchen wir die vermeintliche Ruhe oft anderswo: in den verschiedensten Angeboten und Aktionen der Ablenkung und im Karussell oder Hamsterrad grenzenloser Verzettelungsaktionen.**
- **Wie und wo komme ich zur inneren Ruhe? Was hindert mich daran, dort anzukommen?**

Er leitet mich in wahrhaftigen Geleisen um seines Namens willen.

Der gute Hirte allein ist der einzige und wirklich Wahrhaftige und seine Wege und Absichten sind uneingeschränkt, ungetrübt und konkurrenzlos wahrhaftig. Im Gegensatz dazu bleiben Verständnis und Wesen menschlicher Wahrhaftigkeit immer fragmentiert und ergänzungsbedürftig. Bestenfalls sind sie ein Versuch, sich dieser letztendlichen und letztgültigen Wahrhaftigkeit zu nähern und an sie heranzutasten. Der Psalmist weiss, dass sein eigenes Leben und sein Zeugnis ausnahmslos der Kraftquelle des einzig Wahrhaftigen entspringt und auch uneingeschränkt durch IHN genährt wird. Nur und ausschliesslich deshalb - im Kontext dieser bedingungslosen Abhängigkeit und im Vertrauen zu IHM - wächst und entfaltet sich dieses unerschütterliche

Urvertrauen. In der Erkenntnis nämlich, dass das Bestreben, aus eigener Kraft wahrhaftig zu sein bzw. Wahrhaftigkeit gegenüber dem eigenen Dasein und demjenigen anderer entgegenzubringen, zum Scheitern verurteilt sind, widerspiegelt sich eine fundamentale Lebensweisheit. Primär geht es um die Verherrlichung SEINES Namens, aus der sich eine persönliche Beziehung zu uns Menschen herleitet und erst möglich wird.

Kerngedanke

Mein Sein strahlt in der Gegenwart SEINER Wahrhaftigkeit.

LebensPerspektiven

«zur Reflexion»

- **Die tiefste Bedeutung von Wahrheit findet in Jesus Christus ihr Ziel. ER selber ist der Wahrhaftige und die Wahrheit in Person, aus der alles Leben fliesst.**
- **Bin ich bereit, meine eigenen Wahrheits- und Gerechtigkeitsansprüche neu zu überdenken, gegebenenfalls über Bord zu werfen und IHM ganz zu unterordnen?**

Auch wenn ich gehen muss durch die Todschattenschlucht, fürchte ich nicht Böses, denn du bist bei mir, dein Stab, deine Stütze - die trösten mich.

Bei den vorangegangenen Versen erwähnt der Psalmist den guten Hirten aus einer Bekenntnisperspektive bzw. aus einer deskriptiven (beschreibenden) heraus: *ER lagert mich... ER leitet mich... die Seele mir bringt ER zurück etc.* Von diesem Vers an wechselt er die Ebene und stellt die persönliche Beziehung zum guten Hirten ins Zentrum. Hier wird deutlich, dass sein Vertrauen zu IHM und die Intimität mit seinem Schöpfer zur unumstösslichen Zuversicht selbst im Angesicht des Todes wird. Die Formulierung «fürchte ich nicht Böses» bedarf einer besonderen Betrachtung und kann m.E. wie folgt interpretiert werden:

Ganzheitliche Versorgung
Rolf Nussbaumer

Dabei ist die kleine Nuancierung zwischen *nichts Böses* und *nicht Böses* bedeutsam. Mit nichts Böses könnten unangenehme und teilweise auch bedrohliche Lebensumstände wie Leid, Schmerz, Angst, Ablehnung, Verachtung, Verlust- und Todesschmerz u.v.m. gemeint sein. Solche Situationen hat David in seinem Leben unzählige Male erlebt, und er wurde auch nicht verschont davor. Mit der Formulierung *nicht Böses* hingegen unterstreicht der Psalmist die Überzeugung und Gewissheit, dass all dies - auch die widrigsten Umstände - ihm letztlich nicht schaden können und Gott - sein guter Hirte - sein Leben zu einem guten Ende führen wird.

Mit anderen Worten ausgedrückt: Zutiefst in seinem Herzen weiss er, dass ihn sein Gott nicht in ausweglose Situationen, Anfechtungen, Nöte und dergleichen führen wird, für die es keinen Ausgang gibt und die er letztlich nicht siegreich gestalten kann. Ebenso weiss er, dass ER ihm nichts zumutet, was das Mass seiner Kräfte völlig übersteigen würde. Dies heisst aber nicht, dass er von den oben erwähnten Lebensumständen nicht auch hart betroffen sein kann, aber dennoch vom Bösen nicht überwunden wird, weil Gott dies nicht zulässt und ER ihn stützt.

Seit dem Sündenfall gehören Leben und Tod untrennbar zusammen. Gott hat es so angelegt, dass irdisch-menschliches Leben begrenzt ist und durch den körperlichen Tod sein vorläufiges Ende findet. Jeder Mensch stirbt dabei seinen eigenen Tod. In unserem Kulturkreis werden Sterben und Tod oft verdrängt, mystifiziert oder verharmlost. In der Bibel wird davon gesprochen, dass es dem *«Menschen gesetzt ist einmal zu sterben, darnach aber das Gericht.»* (Hebr. 9,27). Durch den Tod Jesu und seine Auferstehung wurde der Stachel, die Macht des Todes, endgültig besiegt. Dieses ist ein unerschütterliches Faktum, ein Hoffnungsanker und eine verbindliche Verheissung für alle jene, die Jesus Christus angehören und dadurch Kinder Gottes geworden sind. *«Denn ein solcher (Mensch) wird nicht viel an (die Kürze) seiner Lebensstage denken, weil Gott (ihm) sein Wohlgefallen an der Freude seines Herzens bezeigt.»* (Prediger 5,19 Menge). Für David selber, dem Verfasser des 23. Psalms, wurde die Omnipräsenz Gottes schon in seinen frühen Lebensjahren zum unverzichtbaren Rettungsanker und zur nie versiegenden Kraftquelle.

Wie oft wurde doch sein Leben durch übermächtige Todesschatten bedroht und sein Gott-Vertrauen bis aufs äusserste herausgefordert. Man erinnere sich an die eindrückliche Geschichte, als er dem vermeintlich unbesiegbaren und haushoch überlegenen Goliath gegenüberstand. Zutiefst beeindruckend - unmittelbarer und unausweichlicher Todesgefahr ausgesetzt - wie David nicht davon abliess, seinem Gott bedingungslos zu vertrauen und an der Gewissheit festhielt, den Kampf - im Blick auf IHN - siegreich zu gestalten. *Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.* (Psalm 90,12 Luther)

Kerngedanke

Im Blick und im Vertrauen auf IHN verlieren Krankheit und Tod ihre Macht.

LebensPerspektiven

«zur Reflexion»

- **Fürchte ich mich vor Krankheit, dem Sterben und vor dem Tod? Vor was genau fürchte ich mich?**
- **Kann es sein, dass Kontrolle und Absicherung in meinem Leben einen hohen oder gar zentralen Stellenwert einnehmen und mich daran hindern, IHM auch meine innersten und verborgensten Ängste und Sehnsüchte hinzuhalten und IHM zu übergeben?**
- **Jesus hat den Tod endgültig und unwiderruflich besiegt und hat uns Anteil an seinem Leben gegeben. Dieses ist unsere Hoffnung und Basis unserer wahren Identität.**

Du rüstest den Tisch mir meinen Drängern zugegen, streichst mein Haupt mir mit Öl, mein Kelch ist genügen.

(An dieser Stelle mache ich einen Querverweis zu einer anderen Bibelübersetzung, um die Bedeutung und Tiefe des Texts noch besser zu unterstreichen.)

Du deckst mir reichlich den Tisch vor den Augen meiner Feinde; du salbst mir das Haupt mit Öl, und schenkst mir den Becher voll ein. (Übersetzung Hermann Menge)

David ist sich sehr wohl bewusst, dass ihn selbst seine mühsamsten Dränger und härtesten Feinde weder von den Versorgungslinien noch vom Versorgungsplan seines guten Hirten abschneiden können, weil er weiss, dass ER ihm selber den Tisch zubereitet. Diese Perspektive löst Gelassenheit und gleichzeitig Bewunderung für seinen Versorger aus und bewahrt ihn vor Selbstgefälligkeit oder gar Überheblichkeit. Sein Blick richtet sich nicht in erster Linie auf seine Dränger und Feinde und auf all die Ängste und Sorgen, die ihn durch die direkte Konfrontation mit ihnen zusätzlich belasten könnten; vielmehr fokussiert er sich auf seinen wahren Versorger. David kennt zwar seine Feinde - die direkten und auch seine geheimen - dennoch hütet er sich davor, sie aktiv zu bekämpfen und sich emotional mit ihnen zu verstricken - ausser, Gott selber beauftragt ihn, sich unter SEINER Führung mit ihnen anzulegen. Dieses Muster zieht sich hindurch mehr oder weniger durch das ganze Leben von David und bewahrt ihn davor, seine Ressourcen unnötig zu verschwenden. Darüber hinaus schafft dies in seinem Leben Freiraum, die richtigen Priorisierungen vorzunehmen.

Der Umstand, dass der Versorgungsplan Gottes ganzheitlich und vollkommen ist und alle seine Lebensbereiche miteinschliesst, hilft ihm, sein Leben aus der Rolle des Empfangenden und Beschenkten zu gestalten. Die unzähligen Erfahrungen mit seinem Versorger und die persönlichen intimen Begegnungen mit IHM sind Basis, in seiner Seele Raum für eine Kultur des Genügens heranwachsen zu lassen. Genügsamkeit und die nahtlose Abhängigkeit zu seinem Schöpfer sind wohl ein wesentlicher Schlüssel dieser nie endenden Liebesbeziehung.

Durch die immer wiederkehrenden und besonderen Berührungen der «Hauptsalbungen» des guten Hirten, die m.E. durchaus auch als «Geistsalbungen» gedeutet werden können, erfährt David - selbst in ausweglos scheinenden Lebenssituationen - ein übervolles Mass an Kraft und Lebensressourcen, welche die Vorstellungen menschlicher Vernunft völlig übersteigen.

**Mein Leben ist Genügsamkeit
aus der Abhängigkeit zu IHM.
Weil ER meine Feinde besiegt hat,
fürchte ich mich nicht.**

LebensPerspektiven

«zur Reflexion»

- **Hast du Feinde?
Kennst du sie und wer sind sie?**
- **Bist du dir manchmal selber Feind,
indem du dich verachtest, an-
klagst, geringschätzt oder dich
überhebst?**
- **Sind dir Situationen vertraut, in
denen du dich gegen dich selber
auflehnt, in denen du deinen
Körper oder Charaktereigenschaf-
ten und Gewohnheiten von dir
verurteilst und ablehnst?**
- **Dabei besteht die Gefahr, dass
du diese oder ähnliche Muster
auch auf andere überträgst.**

***Nur Gutes und Holdes verfolgen mich nun
alle Tage meines Lebens.***

An dieser Stelle wechselt David nochmals seine Perspektive, indem er die Gegenwart verlässt und vorausschauend auf die ihm noch verbleibende Zeit seines Lebens blickt. Davids kühne und gleichsam beherzte Prophetie ist Ausdruck der tief in ihm verankerten Gewissheit, dass Gott das in ihm angefangene gute Werk wohl und barmherzig zu Ende führen wird (Phil. 1,6) - nämlich um SEINES Namens willen (und um der Beziehung willen). Denn Gott selbst ist Liebe und diese drückt sich primär in und durch Beziehung aus.

Auf die Bedeutung *Gutes und Holdes* wird hier nicht detailliert eingegangen. Diese Begriffe können auch nicht den Kriterien menschlicher Qualitätsansprüchen standhalten, aufgrund derer Lebensqualität oder Lebensglück definiert wird. Vielmehr sind sie starke Hinweise auf den Segen Gottes; auf SEINE gütige und

vollumfängliche Zu- und Hinwendung zum Menschen in allen seinen Lebenslagen und Herausforderungen. Diese grundlegende Erkenntnis Davids und seine lebenslangen Erfahrungen mit seinem guten Hirten setzen durch wiederholtes Aussprechen (Proklamieren) in seiner Seele zusätzlich Energie frei.

Kerngedanke

**Ich bin mir gewiss,
dass ER das angefangene gute Werk
in mir auch vollenden wird.**

LebensPerspektiven

«zur Reflexion»

- **In welcher Rolle siehst du dich?**
- **In der Rolle des primär Beschenkt und «Begnadeten», in der Rolle des Opfers oder des Gestalters, in der Rolle des geliebten Sohnes/der geliebten Tochter des über dich alles liebenden Vaters?**
- **Oder wird dein Leben vornehmlich aus der Quelle von Leistung, Erfolg und dem unaufhörlichen Lechzen nach Anerkennung genährt?**

Ich kehre zurück zu deinem Haus für die Länge der Tage.

Prophetisch vollendet sich hier der irdische Lebenslauf von David. Es sind weder die beängstigenden Blicke auf die Todesschatten noch das Verweilen in der Todschattenschlucht, wie oben beschrieben wird, auf die der Fokus des Autors gerichtet wird; vielmehr sind es das Nach-Hause-Kommen und das endgültige Ankommen am Vater-Herzen - das ewige Sein und Ruhen in der Gegenwart Gottes.

Kerngedanke

**Mit Zuversicht blicke ich auf die
Vollendung meines Lebens
und auf das Nach-Hause-Kommen
am Vater-Herzen.**

LebensPerspektiven

«zur Reflexion»

- **Lebst du hauptsächlich im Hier und Jetzt?**
- **Oder zappen deine Gedanken (und damit auch dein Herz) ständig von der Vergangenheit in die Zukunft und umgekehrt?**
- **Bist du in SEINER Ruhe angekommen und nährt sich dein Leben primär und hauptsächlich aus den unerschöpflichen Quellen des guten Hirten?**

Schlussgedanken

Jesus – der gute Hirte

Im neuen Testament wird die Metapher des guten Hirten wieder aufgenommen und erfüllt sich in der direkten Aussage Jesu über sich selbst:

«Ich bin der gute Hirte und kenne die Meinen, und die Meinen kennen mich. (Joh. 10, 14)