

Psalm 4,9

Michael Wiesmann

Ich liege und schlafe
ganz mit Frieden;
denn allein du, HERR,
hilfst mir,
dass ich sicher wohne.
Psalm 4,9 (LUT)

... so heisst es in Psalm 4, welcher in der Bibel König David zugeschrieben wird. Ein Abend-Gebet. So zu sagen die letzten Gedanken an Gott vor dem Einschlafen.

„Ich liege und schlafe ganz mit Frieden“ - das klingt wirklich wohltuend und erholsam. Und vor meinem inneren Auge sehe ich da jemanden, die:der sich gerade zufrieden in seine Decke einkuschelt.

„Für en tüüfe, gesunde Schlaf“ - mit diesem bekannten Slogan macht eine Schweizer Firma seit Jahrzehnten auf einprägsame Weise erfolgreich Werbung für die Qualität ihrer Matratzen.

Nicht von ungefähr. Gerade, wenn ich mal wieder einige Nächte auswärts schlafen muss, merke ich rasch, wie wertvoll guter, erholsamer Schlaf ist. Und wie „tüüf und gesund“ dieser ist, ist nicht zuletzt davon abhängig, wie man sich bettet.

„Denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne.“ Was hilft um zur Ruhe zu kommen, sich sicher und geborgen zu wissen? Für den hier betenden König David ist das Gott. Bei ihm weiss er sich aufgehoben und gut gebettet.

Wir müssen uns Gott deshalb ja nicht gleich als Matratze vorstellen. Aber warum nicht an ihn denken beim zu Bett gehen?

Psalm 37,7

Cilia Zeltner-Staffelbach

Sei stille dem Herrn
und warte auf ihn.

Psalm 37,7 (LUT)

Dieser Psalm klingt für mich ganz nach dem Motto "Abwarten und Tee trinken". Und das hat vielleicht auch durchaus seine Berechtigung. Denn schliesslich sagt man auch, "was lange währt wird endlich gut".

Doch haben wir in unserer modernen Gesellschaft nicht längst verlernt zu warten? Kaum ist im Restaurant das Gegenüber auf die Toilette verschwunden, oder müssen wir an der Bushaltestelle warten, ist "schwups" schon das Smartphone zur Hand und wir schauen, was alles so gelaufen ist.

Ich finde es aber auch in einem übergeordneten Sinn heikel, wenn man im Leben immer darauf wartet, dass sich alles von selbst richtet. Nicht nur, wenn man wie im Psalm auf Gott wartet, sondern wenn man ganz allgemein die Faust im Sack macht und darauf wartet, dass einem das Glück von selbst anspringt. Darauf, dass z.B die Schwester endlich einsichtig wird, der Partner endlich aufmerksamer oder der Nachbar seine Staude endlich so zurückschneidet, dass nicht immer der ganze Dreck im eigenen Garten landet.

Bei vielen grossen und kleinen Angelegenheiten nützt es nichts abzuwarten, sondern muss man selbst Verantwortung übernehmen für sein eigenes Leben und sein Wohlbefinden.

Ich persönlich erachte es als eine der wertvollsten Ressourcen, wenn man seine Bedürfnisse und Emotionen verbalisieren kann, diese kommuniziert und dann auch aufrichtig daran interessiert ist, zusammen mit anderen eine Lösung zu finden.

Psalm 62,2

Dagmar Bujack

Geht Ihnen das manchmal auch so – da hat man genug von allem, was im Alltag gerade von einem gefordert wird, irgendwas geht schief und das Fass steht vor dem Überlaufen.

Dann einfach mal nur weg, und wenn es nur für ein paar Minuten ist, eine halbe Stunde; niemanden sehen, niemanden hören, weder Partner, noch Partnerin, Kinder, noch Freundin, noch Arbeitskollege, geschweige Kunde oder Klientin, auch nicht Grossmutter oder die liebe Nachbarin.

Das ist so ein Moment, in dem ich am liebsten in einer kühlen, Ruhe ausstrahlenden Kirche sitze, wie unserer Stadtkirche hier, und denke:

Ach ja, Gott, mit Dir jetzt für ein paar stille Minuten auf Du und Du. Nichts kann uns jetzt trennen. Endlich mal Zeit mit dir zu reden, bei dir abzuladen, was mir jetzt alles durch den Kopf schwirrt, was auf der Seele drückt.

Du, Du hörst mir doch zu, oder? Darauf kann ich mich doch verlassen! Warum wäre ich denn sonst hier?

Dass Gott ein guter Zuhörer bist, das wussten Menschen schon lange vor uns. Gott sei Dank berichtet die Bibel von solchen Erfahrungen. Darum finde ich dich heute auch, in der Ruhe, in der Stille; hilfreich hörend, was ich sage.

Und hin und wieder wächst mir in der Stille eine Antwort zu.

Ein Gebet, Psalm 62, hat es damals mit diesen Worten überliefert:

Bei Gott allein
findet meine Seele Ruhe,
von ihm
komm meine Hilfe.
Psalm 62, (NGÜ)

Psalm 138,3

Michael Wiesmann

Telefonieren sie gerne? Vielleicht sogar stundenlang: Mit der besten Freundin; mit den Kind, das ans andere Ende der Welt gezogen ist; mit dem Schatz, die: der gerade beruflich unterwegs ist?

Besonders, wenn ich jemanden über längere Zeit nicht mehr gehört habe, ist es etwas schönes, wieder einmal die Stimme dieses Menschen z hören. Umso mehr gibt es in diesem Moment wenig nervigeres als wenn man dank schlechtem Empfang das Gegenüber nur abgehackt und mit Unterbrüchen hört.

Rasch wird dann aus einem an sich erfreulichen Gespräch ein Hin und Her von „Hä?“, „Wie bitte?“, „Was hast du gesagt?“, „Tut mir leid, ich hab dich wieder nicht gehört!“

Dabei ist es doch etwas so wertvolles, gehört und verstandeh zu werden - und er recht, eine Antwort zu erhalten.

Am Tag, da ich rief,
gabst du mir Antwort,
du weckst Kraft
in meiner Seele.

Psalm 138,3 (EÜ)

So wie eine schlechte Verbindung einem den letzten Nerv rauben kann, ist ein gutes Gespräch wohltuend, ermutigend - und kann in uns regelrecht neue Kraft wecken.

Was es dafür nebst einer guten Verbindung braucht, das ist ein Gegenüber, das uns zugewandt ist. Das uns hört - nicht nur rein akustisch, sondern auch mit hinsichtlich der Herzesnhaltung - und dessen Antworten ein Ausdruck davon sind, dass man aufeinander eingeht, sich aufeinander einlässt.

Als ein genau solches Gegenüber erlebt die Person, die hier im Psalm 138 betet, Gott: So zu sagen nur einen Anruf weit weg. Erreichbar, zugewandt. Was wäre, wenn Gott auch in unserem Leben uns ein solcher Gesprächspartner wäre?

Jesaja 32,17

Saskia Urech

Und der Gerechtigkeit Frucht
wird Friede sein,
und der Ertrag
der Gerechtigkeit
Ruhe und Sicherheit
für immer.

Psalm 37,7 (LUT)

Frühner im Sommer - beziehigswiis am Sommerafang – het er blüehet: De Chriesibaum in öisere Auffahrt. Er isch ned so gross gsi. De ersti Ast het sich uf Schulterhöchi befonde. Ideal, um sich do dra ufe z'schwinge und sich's uf em Bode vo de Baumchrone gmüetlich z'mache. Vo dete het mer Zuegriff uf all die riife rote Früchtli gha. Entweder hämmer sie als Ohrringli treit oder grad is Muul gnoh. Das isch sogar gsund, - seit uf jede Fall Google. Bsonders die früsche Chriesi siiget richtigi Vitaminbombene. Und well im Chriesi viel Folsäuri stecki, seig' das Früchtli bsonders für schwangeri Fraue empfehlenswert. S'Chriesi hilft em neue Läbe also sozsäge uf d'Sprüng.

Au em Läbe uf d'Sprüng hilft d'Gerechtigkeit vo Gott. Sie söll de Mönsch ausfülle und zumne veränderte Umgang mit andere Mönsche anrege. D'Frucht devo: Friede. Wie es frösches Chriesi vom sonneverwöhnte Baum – sölle de Friede pflückt und wiitergeh werde. Für alli do, für alli verfüegbar. Ich empfehl' ihne allerdings, die Frucht ned eifach nur als Schmuckstück zur Schau z'stelle. Ässe sie vor däre Frucht, sie goht nämli direkt is Härz. Seelefuetter sozsäge, wo mer pur sötti zue sich neh, demit d'Vitamine «Rueh» und «Sicherheit» sich möglichst optimal entfaltet chönnt.

In dem Sinn wönsch' ich ihne en Guete.

Jesaja 40,29

Daniel Hess

Sein Leben meistern und das möglichst erfolgreich: Wer will das schon nicht? Die Ratgeberliteratur boomt regelrecht zu diesem Thema und publiziert ständig neue Titel. Und bei ganz vielen von diesen Büchern geht es letztlich um irgendeine Form von Selbstoptimierung. Selbstoptimierung ist etwas, das schon länger im Trend liegt.

Dagegen kann ja niemand etwas haben: Weshalb soll man nicht versuchen, das eine oder andere zu verbessern, wenn das die Lebensqualität erhöht? Im Alltag, im Beruf, im Beziehungs- und Familienleben oder wo auch immer.

Was mich mehr stört, ist, dass Selbstoptimierung mehr und mehr zur Pflicht wird, quasi zum ständigen Imperativ. Zu einem Imperativ, mit dem man nie wirklich fertig wird. Denn es geht immer noch etwas besser, noch etwas schneller, noch etwas perfekter, noch etwas effektiver.

Und genau das führt nicht zu mehr Lebensqualität, sondern früher oder später zu einem Burnout. Für mich hat es deshalb etwas Entlastendes, wenn die Bibel im Jesajabuch davon spricht, dass selbst die jüngsten, kräftigsten Männer einmal müde und matt werden. Das ist menschlich. Unmenschlich ist es, wenn einem dies heutzutage nicht mehr zugestanden wird.

Anders in der Bibel. Statt einem Imperativ zur Selbstoptimierung oder sonst eine billige Durchhalteparole, findet sich im Jesajabuch eine Verheissung, wenn dort von Gott gesagt wird:

Den Ermatteten
gibt er Kraft,
und wo keine Kraft ist,
gibt er grosse Stärke.

Jesaja 40,29 (ZB)

Mit anderen Worten: Ich muss nicht alles selber leisten, selber vollbringen. Ich darf darauf vertrauen, dass mir diese Kraft vielmehr geschenkt wird. Das nimmt von mir ein Stück Druck. Mag sein, dass mein Leben dadurch nicht unbedingt erfolgreicher wird. Aber ich werde ein Stück gelassener.

Jesaja 40,31

Melanie Moor

hoffnungslos
am Boden
schlapp
atrebslos
erschöpft
matt
nedergschlage
verzwiflet
ussechslos
ussglaugt
überlastet
passiv
abgespannt
uspompet

Die aber,
die auf den HERRN hoffen,
empfangen neue Kraft,
wie Adlern
wachsen ihnen Schwingen.
Psalm 37,7 (LUT)

Gott als Energiebooster, wo eus Flögu verleiht. Wie en Adler d'Ufwend notze, die reesige Flögel usbreite on sech chraftvoll ed Loft erhebe.

En neue Bleckwenkel of alti, starri Siuatione becho. Met Adlerauge Klarheit schaffe ond de Dorchbleck ha. Di absoluti Freiheit - S'Negative, d'Laste ablege ond hender sech loh.

lebändig
bewegt
begeisteret
ongstüm
optimistisch
beschwengt
tatchräftig
dynamisch
läbensbejohend
energieglade
positiv
zueversechtlech
euphorisch
hoffnungsvoll

Matthäus 11,28

Reto Bianchi

Kommt zu mir,
all ihr Geplagten
und Beladenen:
Ich will euch erquicken.
Matthäus 11,28 (ZB)

Das Wort wo im Matthäus stoht hät mi sehr agsproche: Ich will eu erquicke wenn ihr plagt sind und belade sind. Was für e grossi Zuesag macht eus das Bibelwort! Mer dürfet wüsse das au wens ned immer rund lauft und mer belade sind, dass er eus will erquicke.

Ich ha dann no chli wiiter gläse im Bibelwort und es goht denn wiiter: „Nehmt mein Joch auf euch“... Es Joch hät ja meistens en Muni, en Stier, kah wo mer brucht hät zum es Fäld beackere, und ebe mit dem Joch de Chare zieh, de Chare oder eben au den Pflug dur de Dräck dure zieh.

Und Jesus seit nimm das Joch uf dich und lehr vo mir: Ich bi sanfmütig und demütig und das soll uf eu abstrahle. Als es so chli das Guetmensch si wo hüt belächlet wird seit Jesus do scho 2000 Jahr vorether vorus Das söll euse Lebestil si, sanft und demüetig.

Und d Antwort druf isch: Und defür werded ihr Rueh finde für euri Seel.

Kommt zu mir,
all ihr Geplagten
und Beladenen:
Ich will euch erquicken.
Matthäus 11,28 (ZB)

Johannes 14,27

Cilia Zeltner-Staffelbach

Frieden lasse ich euch zurück,
meinen Frieden gebe ich euch.

Johannes 14,27 (ZB)

Wenn ich das so lese, macht mich das skeptisch, ob man jemand anderem wirklich Frieden geben kann. Ich bin sicher, dass man jemandem Geborgenheit geben kann, dass Eltern ihren Kindern Zuflucht spenden können, dass man sich in einem Freundeskreis, oder in einer Partnerschaft aufgehoben fühlen kann.

Aber jemand anderem echten Frieden spenden?

Wer gibt z.B den Zivilisten Frieden, wenn Länder gegeneinander Krieg führen? Diese Menschen müssen z.T schlimme Traumatisierungen und Schicksalsschläge durchleben, leiden unter Unsicherheiten und der Knappheit allerlei lebenswichtiger Güter. Gewisse müssten absolut alles zurücklassen und flüchten.

Können die Landesregierungen diesen Leuten Frieden geben, indem sie sich entscheiden mit dem Krieg aufzuhören und ein Friedensabkommen unterzeichnen? Ist dann alles wieder gut?

Ich bin überzeugt, dass echter Frieden nur aus uns selbst kommen kann. Dass das etwas ist, dass sich jede und jeder nur selbst geben, resp. erarbeiten kann. Und das kann sehr individuell sein. Einige finden ihren Seelenfrieden beim Sport, beim Klettern, Wandern, Biken usw. Andere finden ihn in der Kunst oder im Modellbau. Wieder andere gehen auf beim Yoga oder beim Gang in die Kirche.

Meine ganz persönliche Medizin ist der Garten. Wenn ich mit den Händen im Dreck wühle und sehe, wie die Pflanzen gedeihen, die ich liebevoll pflege, dann bin ich vollkommen im Einklang mit mir, meiner Umwelt und mit allem was ist.

Kolosser 3,15

Daniel Hess

Frieden, Peace, Pace. Dieser Regenbogenfahne hängt an vielen Orten. Man begegnet ihr fast auf Schritt und Tritt. Jetzt, wo Krieg herrscht. Frieden, Peace, Pace. Wer wünscht sich das nicht? Und wer schreibt sich das schon nicht auf die Fahne?

Die einen wollen für den Frieden die Armee aufrüsten und die anderen auf den neuen Kampfjet verzichten. Die einen wollen Waffen liefern und die anderen wollen strikt neutral bleiben. Frieden wollen alle. Die Frage ist nur wie. Und genau da beginnt der grosse Streit. Muss Frieden so, nicht ein frommer Wunsch bleiben?

Ja, genau, das muss er. Unbedingt muss er das. Und die Bibel bringt diesen frommen Wunsch immer wieder zur Sprache. Z.B. im Kolosserbrief, wenn dort gesagt wird:

Und der Friede Christi
regiere in euren Herzen;
zum Frieden seid ihr berufen
als Glieder des einen Leibes.

Kolosser 3,15 (ZB)

Das ist ein frommer Wunsch, ganz klar. Aber einer, der nicht im Unverbindlichen bleibt oder einfach mit den Schultern zuckt, sondern mich in Pflicht nimmt, mich miteinbezieht. Frieden soll mich und mein Herz bestimmen.

Zugegeben: Das ist ein steiler Anspruch. Und längst nicht immer werde ich diesem Anspruch gerecht. Aber Gott sein Dank bin ich dabei ja nicht auf mich alleine gestellt. Denn die Aussage aus dem Kolosserbrief macht klar: Diesem frommen Wunsch nach Frieden kommen wir nur zusammen näher. Und im Vertrauen auf Christus. Er macht uns Mut, diesen Wunsch nicht zu begraben. Erst recht jetzt nicht, wo Krieg herrscht.

1. Thessalonicher 3,16

Melanie Moor

Enere Ziit, wo d' Medie täglech über Chrieg, Konflikt ond Terror brechte, esch mini Sehnsucht nach Frede gross. Aber wie bechomi de Frede? Ond – falls ich Frede fende, han ich es Rächt of Frede, wenn Lüüt a andere Ort liide, hongere, gwaltsam osem Läbe gresse wärde?

Was esch Frede überhaupt? Esches d'Abwäseheit vode gnennte Pönkt? Esches es Gefühl, en Zuestand, chammer druf heschaffe? Chammer Frede definiere? Oder esches öppis, wo jede för SECH ond vellecht ou e SECH muess fende?

D'Bible verzellt emmer weder vo Frede ond eim wo eus Frede cha ond wett geh. E sone Stell esch em 2 Thessalonicher Kapitel 3, Värs 16:

Er selbst,
der Herr des Friedens,
gebe euch immer
und auf jede Weise
seinen Frieden.

1Thessalonicher 3,16 (NGÜ)

Os dem Värs nemm ich för mech folgendi Pönkt use:

Do schiint en Person vom Fach am Wärsch zsi. Wo ned g'sersch no nachere Definition vom Frede muess sueche, sondern de Herr vom Frede esch. De Frede schiint ned anes Kontingänt, womer ergeneinisch erreicht, oder en Ziitpunkt bonde zsi. Ond Egal e was förere Form, de Frede chonnt e dere Form wo n'ICH gad bruche.

Es esch ned MIN, ned DIN, nei, SIN Frede. Ond wemer schomol vo Jesus chli ghört oder gläse het, muess das en Frede si, wo bes es Ennerste got. Wo mer Mönsche gar ned sälber chönne mache.

Ich gloube ede hötige Ziit, esch das genau de Frede, of deh ich ganz fest wett hoffe ond eus allne wönsche!

1. Petrus 3,4

Marianne Weymann

Im Neuen Testament steht im ersten Brief des Petrus der Vers:

Der verborgene
Mensch des Herzens,
unvergänglich,
mit sanftem
und stillem Geist:
Das ist köstlich vor Gott.
1. Petrus 3,4 (LUT)

Wenn man schaut, was vorher an dieser Stelle kommt, merkt man, dass der Satz sich an Frauen richtet. Die sollen eben nicht auf Äusserlichkeiten achten, auf Haarflechten, goldene Ketten, prächtige Kleider, sondern den inneren Menschen, den verborgenen Menschen des Herzens pflegen.

Aber das können wir jetzt mal beiseitelassen. Denn wenn wir es recht bedenken, ist dieser Vers absolut nicht nur für Frauen da. Nein, hier sind alle Menschen angesprochen, Frauen, Männer und andere. Denn wir alle – oder fast alle – legen mehr Wert auf Äusserlichkeiten, als uns guttut.

Das können stylische Klamotten oder die angesagte Frisur sein. Oder Selfies von einer tollen Feriendestination. Hauptsache, man wird gesehen. Hauptsache, man wird geliebt.

Wissen Sie, was «Aufmerksamkeitsökonomie» ist? Das bedeutet, ganz kurz gesagt: nur wer am lautesten schreit, wird gehört. So sagt man bisweilen.

Das Blöde ist: Es funktioniert nicht. Likes machen nicht glücklich. Im Gegenteil. Sich ständig optimieren zu müssen ist ein Wahnsinnsstress. Wer ständig schreien muss, hat irgendwann Halsweh. Und wenn alle immer lauter schreien, hört man irgendwann gar nichts mehr.

Der verborgene
Mensch des Herzens,
unvergänglich,
mit sanftem
und stillem Geist:
Das ist köstlich vor Gott.
1. Petrus 3,4 (LUT)

Heisst das jetzt: bloss nicht auffallen, demütig im Hintergrund bleiben, weil Gott uns sonst nicht gern hat? Nein, das heisst es nicht. Dieser Satz ist keine Moralkeule, sondern ein Versprechen, eine Zusage. Nicht: du darfst nicht auffallen. Sondern: Du brauchst nicht aufzufallen. Du brauchst nicht schön zu sein, um gesehen zu werden. Du musst nicht schreien, um gehört zu werden. Denn du wirst schon gesehen, du wirst schon gehört. Du bist, ganz ohne eigene Anstrengung, Gottes geliebtes Kind.