

## Es tut so gut. Lobe den HERRN, meine Seele!

### Was passiert, wenn wir Gott loben?

„Gott sei Dank!“, „Gott Lob und Dank“ oder auch nur „Gott lob“ höre ich manchmal in Gesprächen. Als Kind habe ich mich manchmal gefragt, was solche Aussagen bedeuten. Die Worte „Himmel hilf“ habe ich irgendwann als kurzes Stoßgebet verstanden und entsprechend eingeordnet. Aber gibt es auch ein Spontanlob Gottes? Was geschieht eigentlich, wenn wir Gott loben, sei es mit wenigen Worten oder mit einem Lied über viele Strophen hinweg?

### Lobe den HERRN, meine Seele

Ausgangspunkt für unsere Überlegungen ist ein Vers aus Psalm 103: *Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.* Ich möchte diesem Wort entlangdenken. Als Seelsorger beginne ich in diesem Fall mit der Seele: An wen richtet sich diese Aufforderung am Beginn des 103. Psalms? Kann man die Seele als ein Körperteil verstehen, oder handelt es sich um rein innerpsychische Vorgänge? Dann wäre es ein stilles Lob Gottes, aber kann das gemeint sein? *Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.*

### Die Seele

Das deutsche Wort Seele stammt vom altgermanischen „Saiwolo“: Die Seele ist die „vom ewigen See Herkommende“. In diesem See befinden sich die Seelen – so war die Vorstellung – vor der Geburt und nach dem Tod. Man könnte daraus folgern, dass „Seele“ das Lebensprinzip bezeichnet, so ähnlich wie *psychē* im Griechischen, das eher an einen Wind oder Hauch erinnert. Andere Wissenschaften verstehen unter der Seele das psychische Leben eines Menschen, sein Innenleben an Empfindungen, Emotionen und Gedanken. „Seele“ wird in verschiedenen Wissenschaften verschieden bestimmt. Aber in einem Punkt treffen sie sich: Es bleibt eine Unschärfe, ein Nicht-Wissen im guten Sinne, gewissermaßen der Respekt vor dem Unbekannten.

### Die Kehle

Ich möchte die schwierige Suche hier abkürzen und das hebräische Wort in den Mittelpunkt rücken. Es hat mehrere Bedeutungen und bezeichnet tatsächlich auch ein Körperteil, nämlich die Kehle. Die Kehle sorgt für die notwendige Luftzufuhr eines Menschen. Schnürt man die Kehle zu, dann stirbt ein Mensch nach wenigen Momenten. In der Kehle befinden sich die Stimmbänder. Sie sind die Voraussetzung für die menschliche Fähigkeit zu sprechen und zu singen. Auch gegessen und getrunken wird mit Hilfe der Kehle. Sie ist so etwas wie der Flaschenhals eines Menschen. Der Stellenwert der Kehle für das Leben eines Menschen kann jedenfalls kaum überschätzt werden.

### Leben und Person

Dasselbe hebräische Wort bezeichnet also die Seele und die Kehle, letzteres in einem umfassenden Sinn: auch den gesamten Rachen und den Hals eines Menschen – und auch der Tiere. Vielleicht deshalb bezeichnet das hebräische Wort auch die gesamte Person und das Leben generell. „Seele“, „Kehle“, „Leben“ und „Person“ werden hier zusammengedacht.

### Mit allem, was ich bin und habe

Wenn dies so ist, dann ist die Aufforderung „Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat“ als eine umfassende Selbstinstruktion auszulegen. „Lobe den HERRN“ mit meiner Psyche und meiner Innenwelt, mit meiner Kehle und meiner Stimme, mit meinem Lebenszeugnis und mit dem ganzen Gewicht meiner Person, kurzum: mit allem, was ich bin und habe.

### Gott loben

*Lobe den HERRN, meine Seele.* Gott loben bedeutet, ihm gute Gedanken und gute Äußerungen in Worten und Melodien – in manchen Fällen auch durch Bildende Kunst oder durch Darstellende Kunst – zukommen zu lassen. Das verbale Gotteslob ist gerne mit musikalischen und künstlerischen Ausdrucksformen verbunden. Dadurch kommen Emotionen zum Ausdruck: Freude über Gott, Jubel und eine zugewandte Anerkennung Gottes. Gott loben ist ein Privileg der Lebenden. Aus Psalm 115: „Nicht die Toten loben den Herrn, keiner, der hinunterfährt in die Stille; wir aber, wir loben den Herrn von nun an bis in Ewigkeit. Halleluja!“

### **Preisen, ehren, rühmen, verherrlichen**

Manchmal wird auch der Grund des Jubels genannt. Immer aber wird Gott groß gemacht und seine Person, sein Name oder seine Aktivität verherrlicht und gerühmt. Anstelle des Wortes loben findet sich auch preisen, ehren, rühmen, verherrlichen. Aus einem Gefühl der Bewunderung heraus wird Gott spontan oder vorsätzlich gelobt, oft auch als Geber einer Gabe. Danken ist manchmal schwer abgrenzbar vom Loben. Aber beim Danken liegt der Akzent eher auf einer konkreten Gabe.

### **Ein Anker im Himmel**

Was geschieht im Loben? Indem wir Gott loben, ordnen wir uns selbst ihm gegenüber ein: Wir erkennen an, dass Gott, unser Schöpfer, viel größer ist als wir selbst und formulieren, welche überragende Bedeutung ihm dadurch für unser Leben zukommt. Dabei wachsen wir über uns selbst hinaus – sozusagen bis in den Himmel hinein: Loben zieht nach oben. Wer sich in Gott festmacht, hat einen Anker im Himmel. Wer Gott lobt, übt sein himmlisches „Bürgerrecht“ aus.

### **Gott loben zieht nach oben**

Durch die menschliche Doppelexistenz im Himmel und auf Erden, die sich daraus ergibt, erhält das irdische Leben neue Orientierung. Es ist gleichzeitig zuhause im Himmel und in dieser Welt. Vom Himmel her erhält ein Christenmensch klare Sicht auf das irdische Geschehen und kann auf Erden entsprechend leben. Auf Erden ist er niemals ohne eine bessere Perspektive oder ohne Hoffnung. Er kann sich seines himmlischen „Bürgerrechts“ (so Paulus im Philipperbrief) bedienen und eine Perspektive gleichsam mit den Augen der Ewigkeit einnehmen, „irdisch noch schon himmlisch sein“. Kurzum, Gott loben zieht nach oben.

### **Priorisierungen im irdischen Leben**

Aus dieser Perspektive werden wie von einem hohen Berg aus der Blick und die Hände wieder frei für Priorisierungen der Vorhaben und für den Einsatz der eigenen Kräfte im Alltag dieser Welt. Wer einen Moment lang aus der göttlichen Perspektive auf das eigene Leben blickt, der sieht, was notwendig ist und was man getrost unterlassen kann.

### **Vorbehalte gegenüber dem Wort HERR**

*Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. Welche Botschaft hören wir beim biblischen Wort HERR? Welche „Herren“ kennen wir, und ist der Begriff „Herr“ dadurch beschädigt oder korrumpiert? Soll man ihn in religiösen Zusammenhängen überhaupt verwenden? Manchmal höre ich Bedenken oder Einwände dieser Art, etwa so formuliert: „Das Wort Herr ist geschichtlich belastet und bezeichnet ein Herrschaftsverhältnis.“ Oder: „Als Frau ist mir der Begriff ‚Herr‘ zutiefst zuwider, weil er stets den Anspruch einer Überordnung zum Ausdruck bringt.“*

### **Meine Damen und Herren**

Ich habe Verständnis für solche Bedenken und nehme sie ernst. Zwei Argumente möchte ich jedoch gerne an die Seite stellen. Erstens wird das Wort „Herr“ am allerhäufigsten in der alltäglichen Anrede und in gewöhnlichen Korrespondenzen verwendet. Dort bringt es zwar eine Höflichkeit, aber kein Herrschaftsverhältnis zum Ausdruck. Bei „Sehr geehrter Herr So-und-So“, „Guten Morgen, Herr So-und-So“ oder „Meine sehr verehrten Damen und Herren“ ist keine formelle Über- oder Unterordnung im Spiel. Es ist vielmehr die gewöhnliche und alltägliche Anrede gegenüber einem Mann oder Männern.

### **Der HERR wird zum Knecht**

Zweitens, wenn dieser Begriff Herr auf Gott bezogen wird, dann wird er darüber hinaus bereits von sich aus theologisch gebrochen. Was meine ich damit? In der Menschwerdung des Sohnes Gottes wird der Herr zum Knecht. So finden wir es im Christushymnus des Philipperbriefs beschrieben: Christus Jesus „nahm Knechtsgestalt an, ward den Menschen gleich und der Erscheinung nach als Mensch erkannt. Er erniedrigte sich selbst und ward gehorsam bis zum Tode, ja zum Tode am Kreuz.“ Das heißt nicht weniger, als dass der HERR selbst von seinem göttlichen Stand (im Bild gesprochen: von seinem Ross) herabsteigt und ein Mensch wird, dem Gewalt angetan wird. Christus wird am Kreuz zu Tode gequält.

### **Wunderbarer Wechsel: Er wird ein Knecht und ich ein Herr**

In der genauen Gegenrichtung erhält der Mensch göttliches Leben. So wird es in einem bekannten Weihnachtslied beschrieben:

„Er wechselt mit uns wunderbar; Fleisch und Blut nimmt er an  
und gibt uns in seines Vaters Reich / die klare Gottheit dran.

*Er wird ein Knecht und ich ein Herr, das mag ein Wechsel sein!*

Wie könnt' es doch sein freundlicher das herze Jesulein.“

Das „Er wird ein Knecht und ich ein Herr“ ist mitzuhören und theologisch mitzudenken, bevor Einwände gegen die Gottesbezeichnung HERR erhoben werden.

### **HERR vermeidet den Gottesnamen**

Übrigens wird der göttliche *HERR* in der Lutherbibel stets in Kapitälchen geschrieben zur Unterscheidung von allen menschlichen und weltlichen Herren. Diese besondere Schreibweise erfolgt überall dort, wo im hebräischen Text das Wort „Adón“ als Bezeichnung für Gott steht. „Adón“, griechisch „Kyrios“, ist ein hoheitsvoller Ersatzbegriff für den Namen Gottes. Der Name Gottes wird im Judentum durchgängig gemieden, um ihn ja nicht vergeblich zu führen und zu missbrauchen. Mit der Ersetzung des Gottesnamens durch „Adón“ wird somit einem der Zehn Gebote verlässlich Folge geleistet: „Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen.“

### **HERR-Gott als Schöpfer und Richter**

Welche Botschaft hören wir beim biblischen Wort *HERR*? Wir hören da von einem HERRN, der sich Menschen zuwendet, sie begleitet und segnet. Und der sich selbst für die Menschen, seine geliebten Geschöpfe und Ebenbilder, dahingibt. Ich meine: Wenn der Begriff *HERR* für irgendjemanden gerechtfertigt ist, dann doch wohl für den „Schöpfer des Himmels und der Erde“. Nur um diesen HERRN geht es bei der Aufforderung zum Lob. Er ist der „HERR aller Herren“, der großen und der kleinen. Alle Herren müssen eines Tages ihr Tun und Lassen vor dem HERR-Gott rechtfertigen. Darum *lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat*.

### **Gutes vergessen macht schwermütig**

Was hilft es, „nicht zu vergessen“? Das viele Gute, das wir im Leben erfahren, ist uns leider oft nicht bewusst. Wir vergessen es gerne, weil wir es für selbstverständlich halten. Aber es ist nicht selbstverständlich. Manche Menschen kehren gerne das Schwere Ihres Lebens demonstrativ in den Vordergrund und blicken auch nach Jahren eines schweren Erlebnisses entsprechend leidgeprüft in ihre Umgebung. Aber indem sie dies tun, erinnern sie sich immer wieder daran – und kommen wohl niemals darüber hinweg. Sie können das Schwere nicht einordnen, gewissermaßen „tiefer hängen“ und dadurch ab und zu loslassen. Ein solches Verhalten verstärkt Trauer, fördert Schwermut, und zerstört Hoffnung und Zuversicht.

### **Des Himmels reichem Segen trauen**

Der Liederdichter Georg Neumark hat diesen Mechanismus eindrücklich in Verse gesetzt. Er schreibt:

„Was helfen uns die schweren Sorgen,  
was hilft uns unser Weh und Ach?

Was hilft es, dass wir alle Morgen  
beseufzen unser Ungemach?

Wir machen unser Kreuz und Leid  
nur größer durch die Traurigkeit.

Nach weiteren vier Strophen, in denen er dazu gute Gedanken verdichtet, zieht er folgendes ermutigende Fazit:

„Sing, bet und geh auf Gottes Wegen,  
verricht das Deine nur getreu  
und trau des Himmels reichem Segen,  
so wird er bei dir werden neu.

Denn welcher seine Zuversicht  
auf Gott setzt, den verlässt er nicht.“

### **Sich an Gutes erinnern**

Wir sollten nicht immer wieder und chronisch dem Schweren unseres Lebens nachhängen und darüber traurig werden. Vielmehr sollten wir uns öfter an das Gute in unserem Leben erinnern, weil uns ein gabenbetonter Blick zurück mit Dankbarkeit und mit Freude erfüllt; weil uns die Erinnerung an das in der Vergangenheit erfahrene Gute Gelassenheit und eine positive Erwartung für die Gegenwart und die Zukunft schenkt; und weil es uns zu einem heiteren und für unsere Umgebung bekömmlichen Menschen macht. Ausgerechnet das Gute zu vergessen, wäre also sehr schade und im Grunde so etwas wie ein ständiges Eigentor.

### **Dem Schweren eine Zeitlang Raum geben**

Soll man nun – im Gegenteil – das Schlimme im Leben vergessen? Aus meiner Sicht wäre das ebenfalls unangemessen. Die Erinnerung an schlimme Erfahrungen hilft einem, sie in unser Leben zu integrieren und ein erträgliches Verhältnis zu ihnen zu finden. Man soll sich von schlimmen Erfahrungen aber nicht auf Dauer abhängig machen und sich zukünftig allein darüber definieren. Vielmehr brauchen sie Raum in der unmittelbaren Zeit nach dem Erleiden; aber dann darf sich der Blick auch wieder erheben von der Vergangenheit in die Gegenwart und Zukunft, vom Dunkel in das Licht, das uns täglich von Gott her entgegenscheint. Spuren des Lichts finden wir oft genug auch in unserem Alltag.

## **Gnade und Barmherzigkeit**

*Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.* Was ist das Gute, mit dem Gott mich beschenkt und gesegnet hat? Im unmittelbaren Kontext schließen sich drei Doppelsätze an, die das Gute beschreiben:

„der dir alle deine Sünde vergibt  
und heilet alle deine Gebrechen,  
der dein Leben vom Verderben erlöst,  
der dich krönet mit Gnade und Barmherzigkeit,  
der deinen Mund fröhlich macht  
und du wieder jung wirst wie ein Adler.“

## **So viel Gutes**

So viel Gutes hat jeder Mensch erfahren: Vergebung und Heilung, Erlösung und Krönung, Gnade und Barmherzigkeit, Fröhlichkeit und eine nach vorne gerichtete Erwartung wie ein Kind. Diese Stichworte können verknüpft und gefüllt werden mit eigenen Erfahrungen im Leben: mit dem vielen Guten, das jeder Mensch im Leben geschenkt bekam und weiterhin bekommt. Nur als Vorschlag: Manchmal notiere ich mir abends zehn gute Dinge oder Erfahrungen auf Papier, um mich daran zu erinnern, was nur dieser eine Tag alles bot. Das verändert den Blick auf das eigene Leben.

## **Dank nach dem Abendmahl**

Die ersten Verse von Psalm 103 haben darüber hinaus einen besonderen Kontext: Bei der Feier des Heiligen Abendmahls werden sie nach dem Empfang von Brot und Wein (oder Traubensaft) von der ganzen Gemeinde als gemeinsames Dankgebet miteinander gesprochen. Dabei dankt die Gemeinde für empfangene Vergebung, für die Wiederherstellung ihrer vollständigen Freiheit vor Gott. Anschließend erfolgt ihre Sendung in die Welt in der „herrlichen Freiheit der Kinder Gottes“, zu der die ganze Schöpfung bestimmt ist.

## **Gott freut sich über Resonanz**

*Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.* Braucht Gott unser Lob? Er freut sich darüber, und ich würde mich sehr wundern, wenn er ehrliches Lob nicht gerne hören würde. Schließlich hört das jede und jeder gerne. Angewiesen ist Gott zwar nicht auf menschliches Lob, sind wir doch „das Werk seiner Hände“. Aber natürlich freut sich Gott über Resonanz, denn er sucht die Beziehung und den Kontakt zu seiner ganzen Schöpfung.

## **Die ganze Schöpfung lobt Gott**

Wenn Menschen Gott loben, dann tun sie etwas ganz Natürliches und Schöpfungsgemäßes. Auch die ganze Schöpfung lobt ja Gott. Beispiele? Bei Jesaja „frohlocken Berge und Hügel (...) und alle Bäume auf dem Feld klatschen mit den Händen“. In anderen Psalmen „jauchzen die Bäume im Wald“, und „die Ströme klatschen in die Hände“. „Das ganze Erdreich freut sich“ – einschließlich der Berge und „aller Inseln“. Sogar „die Himmel erzählen die Ehre Gottes, und die Feste verkündigt seiner Hände Werk.“

## **Menschen als Teil der Schöpfung**

Menschen sind Teil dieses Schöpfungsjubels, und ohne ihr Lob würden unverwechselbare Stimmen fehlen. Die Aufforderung „singt dem HERRN, alle Welt!“, Psalm 96, richtet sich genauso an Menschen. „Alle Völker“ sollen seinen „großen und wunderbaren Namen preisen“. Der Riedlinger und Konstanzer Reformator Johannes Zwick fragt mit einem Schalk im Gesicht: „Sölte Vogelgsang Gottes Lob syn mögen und nit der Christen Gsang?“

## **Es tut so gut, Gott zu loben**

Gott hört menschliches Lob und menschlichen Lobgesang gerne, und die ganze Schöpfung stimmt darin mit ein. Aus Beobachtungen an anderen und aus eigener Erfahrung wissen wir: Es tut gut, herzerfrischend und fröhlich zu singen. Es tut gut, dankbar zu sein für ein empfangenes Gut. Es tut gut, seinem Schöpfer-Gott zu danken und ihn zu loben. Loben zieht nach oben!

## **Wie ein Blick vom Berg**

Man kann daher sogar umgekehrt formulieren: Wir Menschen brauchen das Lob Gottes. Wir brauchen es, weil es unserer Lebensfreude und unserem Gottvertrauen Ausdruck verleiht – und weil es Zuversicht und Hoffnung, Engagement und Lebensfreude stärkt. Gott loben ist wie ein Blick vom Berg herab auf diese Welt. Wenn Menschen Gott loben, dann verändert sich der Blick auf ihre Welt: Sie werden gelassener und zugleich großzügiger gegenüber sich selbst und gegenüber anderen Menschen. Wenn Menschen Gott loben, dann steckt dies auch andere Menschen damit an. Aus mehreren Gründen also brauchen wir Menschen das Lob Gottes.

## Schöpfungsgemäße Bestimmung

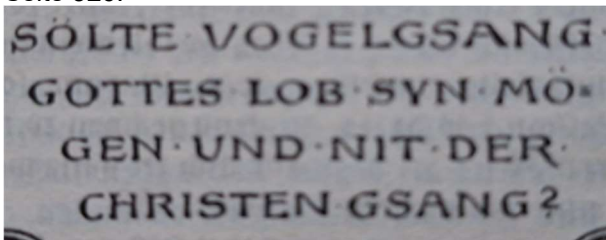
Zurück zu unserer Ausgangsfrage: Gibt es ein Spontanlob Gottes? Ich antworte: Ja, natürlich! Wenn Menschen etwas freut und sie reagieren mit „Gott lob“, „Gott sei Dank“ oder „Gott Lob und Dank“ – oder so ähnlich –, dann loben und preisen und danken sie Gott spontan. Dann beziehen sie ihre Freude auf den Grund allen Seins, auf Gott. Allgemein formuliert: Wer Gott lobt, folgt seiner schöpfungsgemäßen Bestimmung. Denn „Gott hat uns vorherbestimmt, damit wir etwas sind zum Lob seiner herrlichen Gnade.“ Darum wollen wir festhalten am Impuls aus Psalm 103 und uns immer wieder selbst und einander sagen: *Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.* Es tut so gut, unseren Gott zu loben. Amen.

### Die Bibel

Altes Testament: Psalm 103,2 (Wochenspruch 14. Sonntag nach dem Dreieinigkeitsfest); Erstes Mosebuch 2,7; Zweites Mosebuch 20,7; Fünftes Mosebuch 5,11; Psalm 19,2; 96,1.11–13; 97,1; 98,8; 99,1–2; 100,1–2.4; 103,3–5; 115,17–18; 183,8; Jesaja 55,12; 64,7

Neues Testament: Römerbrief 8,21; Epheserbrief 1,6; Philipperbrief 2,5.7–8; 3,20

Johannes Zwick (1496–1542): Evangelisches Gesangbuch für Elsaß-Lothringen. Straßburg 1902 (1899), Seite 526.



### Evangelisches Gesangbuch

Nr. 27: Lobt Gott, ihr Christen alle gleich (bes. Strophen 4 und 5)

Nr. 272: Ich lobe meinen Gott von ganzem Herzen

Nr. 289: Nun lob, mein Seel, den Herren (Psalm 103)

Nr. 369: Wer nur den lieben Gott lässt walten

Nr. 384: Lasset uns mit Jesus ziehen („irdisch noch schon himmlisch sein“)

Nr. 394: Nun aufwärts froh den Blick gewandt

Nr. 395: Vertraut den neuen Wegen

Nr. 601 (Württemberg): Kommt herbei, singt dem Herrn

Nr. 611: Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich ruft

Nr. 742: Psalm 103

Weitere Loblieder: Nr. 270–271, 273–288, 290–310, 606–610

### Wo wir dich loben, wachsen neue Lieder plus

Nr. 56: Ich sing dir mein Lied

Nr. 68: Lobe den Herrn, meine Seele (Psalm 103)

Nr. 77: Singet fröhlich unserm Gott

Nr. 94: Wo wir dich loben, wachsen neue Lieder

Nr. 112: Con alegria lasst uns singen

Nr. 132: Ein Ton trifft mein Leben

Nr. 169: Komm und lobe den Herrn

Nr. 182: Mit dir, Maria, singen wir

Nr. 193: Solang wir Atem holen

Nr. 219: Wir stehen im Morgen

Nr. 222: Wort, das die Seele speist

### Pfarrer Prof. Dr. Bernhard Mutschler

Theologischer Vorstand der BruderhausDiakonie