

Loben nicht vergessen

Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. (Psalm 103,2)

Im Jahr 1998 erschien in deutscher Übersetzung ein Buch von Dorothy Law Nolte und Rachel Harris mit dem Titel: „Heute schon dein Kind gelobt?“ Die Frage allerdings ist schon älter. Wenn ich mich recht erinnere, gab es in den 80er oder 90er Jahren einen Aufkleber mit dem Satz: „Hast du heute schon dein Kind gelobt?“ Dieser Slogan folgte der Überzeugung, dass ein Lob Kindern gegenüber in der Erziehung weit mehr bewirkt als ständige Kritik und dass das Loben hilft, das Selbstwertgefühl von Kindern zu stärken.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass ich mit meiner damals dreijährigen Tochter ein kleines Experiment durchgeführt habe. Ich betrat ihr Kinderzimmer und sagte zu ihr: „Sophia, ich lobe dich.“ Sie schaute mich mit großen Augen verwundert an, überlegte kurz und erwiderte dann: „Ich weiß schon: weil ich mein Zimmer so schön aufgeräumt habe.“ Das Kind hatte offensichtlich mehr vom Loben verstanden als viele Erwachsene. Sie hatte nämlich begriffen: Lob braucht einen Grund, einen Anlass, wenn es nicht hohl und leer sein soll.

Das gilt keinesfalls nur zwischen Menschen, auch wenn das Lob hier leider nicht selten zu kurz kommt und mehr Aufmerksamkeit verdient. Denn für Menschen allen Alters gilt: Lob spornt an, hilft zur Selbstwirksamkeit und hebt nicht nur die gute Stimmung, sondern auch das Selbstbewusstsein. Und es stärkt Beziehungen, indem es deutlich macht: Menschen sind aufmerksam füreinander, erkennen einander an in dem, was sie an Gutem zu tun vermögen.

Was uns in menschlichen Beziehungen gut tut, stärkt auch unsere Beziehung zu Gott. Auch ihm gegenüber vergessen wir nämlich manchmal das Loben. Durch den Wochenspruch werden wir daran erinnert. Mit unserer Seele, das heißt mit unserer ganzen Lebendigkeit, haben wir Grund, Gott zu loben. Das merken wir, wenn wir unser Leben aufmerksam betrachten. Dass wir es haben und dass wir es mit unseren Fähigkeiten und Kräften gestalten können, haben wir Gott zu verdanken, seinem schöpferischen und segnenden Handeln. Natürlich gibt es auch andere Zeiten, die von Leid und Schmerz geprägt sind. Dann ist Klage Gott gegenüber angezeigt. Aber es hilft, wenn wir aufmerksam nach dem Guten Ausschau halten, das Gott in unser Leben hineingelegt hat und immer wieder hineinlegt. Und deshalb möchte ich gerne auch fragen: „Hast du heute schon deinen Gott gelobt?“

Ein solcher Perspektivwechsel stärkt nicht nur unsere Beziehung zu Gott. Er hilft auch, das eigene Leben anders wahrzunehmen, fröhlicher, gelassener, dankbarer auf das Leben zu blicken und so an Kraft zu gewinnen. Das merken wir selbst. Und das merken andere an der Art und Weise, wie wir ihnen begegnen.

Für mich ist das in unserer Zeit, die von so viel Unzufriedenheit geprägt ist, eine wichtige Erinnerung.

Lasst uns beten: Ewiger und barmherziger Gott,

Du hast uns ins Leben gerufen und du hast viel Gutes in unser Leben hineingelegt. Du versorgst uns mit dem, was wir zum Leben brauchen. Du stellst Menschen an unsere Seite, mit denen wir unser Leben teilen dürfen. Das alles macht unser Leben reich.

Manchmal sind wir vergesslich im Hinblick auf das Gute, das du uns schenkst. Dann erinnere uns bitte daran, wie wertvoll unser Leben ist und was wir dir alles zu verdanken haben an Gutem und Schöнем.

Lass uns das Lob darüber nicht für uns behalten, sondern mit anderen Menschen teilen, indem wir es aussprechen, indem wir davon singen und erzählen.

Und wenn es einmal anders zugeht in unserem Leben, wenn Schmerz und Traurigkeit unser Leben prägen, dann lass uns auch mit unserer Klage zu dir kommen und darauf hoffen, dass du alles zum Guten wenden kannst. Amen

Wochenspruch: Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. (Psalm 103,2)

Wochenpsalm: Psalm 146

Wochenlied: EG 333 – Danket dem Herrn! Wir danken dem Herrn
oder
EG.E 14: Lobe den Herrn, meine Seel

Ich wünsche Ihnen gute Erfahrungen damit, dass Sie nach dem Guten in Ihrem Leben bewusst Ausschau halten und dass dies Ihr Leben zum Guten prägt. Ein kleiner Tipp noch: Sparen Sie nicht mit Lob – weder Gott noch Ihren Mitmenschen gegenüber. Es wird auch Ihnen selbst guttun.

Frank Eibisch
(Lafim-Diakonie, Theologischer Leiter)