



EV. KIRCHENGEMEINDE
BERNLOCH, MEIDELSTETTEN
MIT OBERSTETTEN



Sommer 2025

Predigt zur Sommerreihe „Psalmen“: Psalm 121 – ein Psalm für unterwegs

„Im Frühtau zu Berge, wir ziehn ... (fallera)“. Einige kennen das noch. Womöglich sind sie wirklich mal im frühen Tau des Morgens in Richtung eines Berges gelaufen. Oder haben bei sonst einer Tour das Liedlein angestimmt, weil singen schön ist während dem Wandern, auch wens „zu Berge geht“ und man zwischendurch schnaufen muss. Vielleicht war auch das dabei: „Wenn wir erklimmen schwindelnde Höhen, steigen dem Gipfelkreuz zu. In unsren Herzen brennt eine Sehnsucht, die lässt uns nimmermehr in Ruh. Jajaja ... (herrliche Berge, sonnige Höhen, Bergvagabunden sind wir, ja wir.)“ Es gäbe noch viele, viele andere **Lieder, die man vor allem bei der Wanderschaft zelebriert**.

Als ich mit unserer Jugend vor 2 Jahren auf der Freizeit wandern war, da hatte einer eine Bluetooth-Box dabei. Da lief die ganze Strecke Musik. Aber mitgesungen hat man auch. Wenn ich selber wandern geh, dann leg ich mir wenn ich allein unterwegs bin meistens einen Podcast aufs Ohr. Etwas zum Hören und sich Gedanken machen, während ich laufe. Man kann gut Gedanken nachhängen, während man wandert, finde ich. Wenn man miteinander unterwegs ist, kann man sich beim Wandern – wenn man gerade nicht miteinander singt - meistens wunderbar unterhalten. Die besten Gespräche führt man beim Wandern, sogar wenn die Wege so schmal sind, dass man nichtmal nebeneinanderher laufen kann, sondern nur hintereinander, dennoch kann man sich gut unterhalten oder auch einfach zuhören, worüber sich andere unterhalten.

Ein Lied von Wallfahrern steht als Hinweis über dem Psalm, den ich mit ihnen anschauen möchte. Oder ganz wörtlich: **Ein Lied von Hinaufziehenden**, denn die da unterwegs sind, gehen hinauf ... Richtung Jerusalem, zum Tempel. Zu dem Ort, wo man Gott begegnet. Weil ein Fest ist vermutlich, denn zu Festen zog man aus allen Teilen Israels regelmäßig auf den Tempelberg. **Auch Jesus** hat das gemacht. Vielleicht hat er auch das Lied der Hinaufziehenden gesungen – wer weiß – das wir heute als Psalm 121 in unserer Bibel haben und das wir heute in den Blick nehmen.

Dieser Psalm ist einerseits ein Lied, das zur Wanderschaft gehört. Das man konnte, weil man das geübt hat, immer wenn man wieder losging. Gleichzeitig ist es aber auch ein Gespräch, eine Art Unterhaltung, wie man sich unterwegs eben unterhält, wenn man nicht allein auf Pilgerschaft ist. In der Unterhaltung gibt es einen Anfang – das ist eine Frage, auch eine Befürchtung. Am Ende kommt ganz ausführlich eine Antwort, ein Zuspruch. Und dazwischen steht ein Bekenntnis. Das ist am interessantesten, deshalb werde ich auf diesem Mittelteil heute am genauesten hinsehen.

1. Die Frage nach Hilfe

Aber wir beginnen mit der Frage am Anfang: **Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe?**

Es hört sich nicht nach einer fröhlichen, beschwingten, lockeren Wandertour an. Da fragt einer nach Hilfe. Da braucht einer Unterstützung oder Kraft oder Trost, in jedem Fall hält er Ausschau nach einem Helfer. Und das mit Blick auf die Berge. Die sind beeindruckend und auch schön, manchmal können Berge aber auch etwas Bedrohliches ausstrahlen.

Erst kürzlich haben wir die bedrohliche Seite von Bergen in den Nachrichten präsentiert bekommen, als in der Schweiz der Hangrutsch im Lötschental das Dorf Blatten in Teilen verschüttet hat. Da wurde aus dem schönen Bergpanorama plötzlich eine lebensbedrohliche Gefahr. Oder dann kurz darauf: Da musste die Kletterin Marina Krauss mit ansehen wie ihre Freundin Laura Dahlmeier von einem Stein getroffen wird. Und dann steht sie da, schaut zu den Bergen, die

tödliche Gefahr mit sich bringen, und sie ruft nach Hilfe. Sie steigt ab und alarmiert den Rettungsdienst, doch der kann in der Situation nicht mehr retten. Ist es dieser Blick auf die Berge, wo der Psalmbeter seine Augen aufhebt und nach Hilfe fragt?

Wir sind nicht in Pakistan über 5700 m hoch auf dem Anstieg zum Gipfel des Laila Peak. Aber nachempfinden können wir so einen Hilferuf beim Blick auf die Berge womöglich schon, denn auch in unserem Leben begegnet uns Bedrohliches, wo wir um Hilfe rufen. Wo Dinge abbrechen, die eigentlich sicher sein sollten. Wo vielleicht sogar etwas über uns heruntergebrochen ist.

Wo brauchen sie Hilfe? Wo suchen sie nach jemandem, der sie unterstützt in dem, was wie Berge über ihnen steht? Diese Frage darf heute Raum bekommen.

Ich gehöre zu der Fraktion an Menschen, die ziemlich lange selber versuchen, mit Herausforderungen klarzukommen. Bis man mal jemand fragt, dauert es meistens. Nach Hilfe zu suchen ist nicht mein erster Impuls. Wenn sie das besser können, haben sie es gut. Es ist nämlich wichtig, dass wir nicht meinen, alles selber hinzukriegen und auch nicht, alles selber hinkriegen zu müssen, sondern dass wir füreinander da sind. Dass Hilfe zu erbitten nicht nur eine Notwendigkeit ist, wenn es allein nicht mehr geht, sondern dass darin etwas Wertvolles für das Miteinander steckt.

Das merkt man spätestens, wenn man nicht mehr Autofahren darf, und Hilfe braucht, wenn man für Alltägliches wie Putzen, Waschen, einkaufen Hilfe braucht ... oder für Hausaufgaben ... oder für das Vorbereiten des Hauskreises ... nach Hilfe fragen mag schwer fallen und Überwindung kosten, aber es kann auch etwas Gutes sein, wenn man weiß, wen man nach Hilfe fragen kann. Auf jeden Fall aber, wenn man vor Bedrohlichem steht, oder sich vor Dingen sorgt, die einem wie Berge vorkommen, neben denen man klein ist.

In unserem Psalm kann man im Aufheben der Augen zu den Bergen aber auch noch etwas anderes mithören. Die Wanderer sind ja **auf dem Weg Richtung Gottesberg. Und wenn man diesen Berg schon vor Augen hat**, auch wenn man noch nicht dort ist, dann kann der Blick auf diesen Berg auch zeigen, woher man Hilfe erwarten kann. Nämlich von der Begegnung mit Gott. Der Berg, zu dem man aufschaut, ist dann auch etwas ganz Positives. Jedenfalls wenn man auf das Ziel blickt. Dort, wohin einen die Reise führt.

Heute können wir bei Bergtouren jedenfalls in den Alpen sogar **auf ein Kreuz schauen**. Wenn man auf dem Berg das Kreuz sieht, dann ist ein Berg nicht nur etwas Bedrohliches, sondern dann ist es der Ort der Begegnung mit Gott. Deshalb schauen wir als Christen nicht nur auf bedrohliche Berge, sondern auch auf den Gott, der auf dem Berg Begegnung schenkt, aufs Kreuz Christi, auf das, was größer ist als alles, was Angst macht.

Die Frage **Woher kommt mir Hilfe?** ist dann eigentlich gar keine wirkliche Frage mehr, denn dann ist klar, woher die Hilfe kommt. Und das beantwortet der Psalm dann auch sofort und ganz klar:

2. Das Bekenntnis

Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat. Damit sind wir beim zweiten Teil auf dem Marsch durch unseren Psalm und mit unserem Psalm. Ganz persönlich wird es da: „**Meine Hilfe**“, also das, was MIR hilft und wovon ICH Hilfe erwarte, das ist der Herr, der Himmel und Erde und alles darin gemacht hat. Der Herr, der über allem steht, und in allem präsent ist. Der ist die Hilfe. Der, der sogar die Berge geschaffen hat – mit dem Schönen und mit dem Herausfordernden -, der ist unser Helfer, unser Retter. Zu ihm rufen ist etwas anderes als den Hilferuf einfach irgendwo ins Nichts oder ins Unbekannte hinauszurufen.

Können sie das auch so sagen? **Ist der Herr der, von dem sie Hilfe erbitten und auch erwarten, dass er sie schenkt?**

Ich finde, das ist etwas ganz Entscheidendes im Leben als Christ. Mit Gott zu leben hat eine unglaubliche Kraft auch deshalb, weil wir den Herrn an unserer Seite wissen. Und zwar nicht nur als abstraktes, fernes Wesen, sondern konkret und nah und persönlich für mich und dich, dass er uns auch hilft. Dass er helfen will. Er will, dass wir ihn bitten und dass wir nicht alles versuchen, selbst hinzukriegen. Was für ein Glück, wenn man beten kann.

Christen sind deshalb nie ganz hilflos. Denn wir können immer um Hilfe bitten ... nicht erst wenn wir selbst nicht mehr weiterkommen, sondern das darf zu unserer Gottesbeziehung ganz selbstverständlich dazugehören. **Woher kommt mir Hilfe?** Diese Bitte ist nicht der Notnagel oder das Eingeständnis eigener Unzulänglichkeit. Diese Bitte ist Ausdruck von Glaube.

Und **Meine Hilfe kommt vom HERRN** ist dann das, was wir auch wirklich erfahren haben: Dass er hilft. Das sind für uns dann eben keine Zufälle oder glückliche Fügungen, sondern Hilfe des Allmächtigen. Das ist eine fundamental andere Sicht auf die Welt und das Leben als wenn jemand das nicht hat.

Deshalb ist dieser Satz ein Bekenntnis. Und ich wünsche uns allen, dass wir das so sicher sagen können, wie es im Psalm 121 steht: **Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat.**

Als ich mir diesen Satz etwas näher angeschaut habe, da hat mich der Psalm ganz besonders fasziniert. Denn diese Stelle ist es, die den Psalm als Gespräch, als Unterhaltung interessant macht. Den kann man nämlich auf 2 Arten lesen und es lässt sich nicht auflösen, welche letztlich gemeint ist. Sie können sich ja mal überlegen, welche ihnen persönlich näher liegt.

Möglichkeit 1: Das Selbstgespräch

Es könnte sein, dass derjenige, der gerade nach Hilfe gefragt hat, nun auch selbst die Antwort gibt. **Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat.** Der Blick bleibt nicht bei den Bergen hängen, sondern hebt sich weiter zum Himmel und damit zum Schöpfer.

Wenn der Hilfesuchende selbst die Antwort kennt, wenn er weiß, dass seine Hilfe vom Herrn kommt, dann ist er schon auf einem guten Weg. Dann hat er das Entscheidende auf seinem Weg mit dabei. Den Psalm auf diese Weise zu beten oder sogar unterwegs zu singen ist für den geeignet, der Gott als Helfer kennt. Der sich sicher ist, wo er seine Hilfe suchen sollte.

Wenn das Leben uns vor Fragen stellt, oder wenn Berge sich um uns bedrohlich erheben, dann kann es unheimlich wertvoll sein, wenn man sich daran erinnert, dass man mit Gott den Helfer dabei hat. Deshalb ist es gut, Manches auswendig gelernt zu haben. Und sich das grade als Gewissheit selbst zu sagen „**Meine Hilfe kommt vom HERRN**“, weil es so ist. Vielleicht ist das für dich gerade die passende Weise, diesen Psalm zu hören. Weil du dir selbst das sagen möchtest: „Ja, darauf vertrau ich!“

Also, wenn die ersten beiden Verse unseres Psalms von derselben Person kommen, dann ist es **eine Erinnerung an sich selbst, eine Vergewisserung, dass Gott hilft**. Die Frage nach dem Woher der Hilfe ist dann gar keine echte Frage, eher eine rhetorische. Sie ist dann die Hinführung zu dem Statement, das er dann bewusst selbst setzt.

Möglichkeit 2: Die Antwort

Es könnte aber auch sein, dass der Hilfesuchende mit der Frage geendet hat: **Woher kommt mir Hilfe?** Weil es für ihn wirklich eine offene Frage ist. Weil er rätselt, woher sie kommen könnte oder weil er ratlos ist. Vielleicht am Ende mit seinen Ideen.

Und dann antwortet ihm **ein Freund oder Wandergenosse**: Also, **meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat**. Dann ist dieses Bekenntnis immernoch genauso kräftig, aber es hat auf einmal eine andere Richtung. Dann gibt nämlich einer seine eigene Erfahrung an einen anderen weiter, der sie brauchen könnte. Dann ist es ein Zeugnis ganz konkret für den, der gefragt hat. Weil das Gegenüber in seiner Frage hängt, gibt man ihm den Hinweis auf Gott.

In dieser Version kommt etwas unheimlich Seelsorgerliches dazu. Und das gefällt mir sehr. Der Psalm ist nun ein Gespräch, ein Austausch. Dieser Satz ist dann ein Zeugnis von einem für einen anderen, eine Antwort auf die Frage nach der Hilfe ... und zwar nicht als Ratschlag oder Aufforderung, mehr als Erlebnisbericht!!

Der Ratgeber macht hier nicht eine Aufforderung, was man tun soll. Wie so ein Rezept in dem Stil: „Wenn du Hilfe suchst, halt dich eben an Gott! Vertraue mehr! Sieh doch, was Gott alles geschaffen hat!“ Das stimmt alles, aber als Aufforderung transportiert es eben, was der Suchende tun muss. Wenn jemand stattdessen sagt: „Meine Hilfe ist Gott. Mir hat er in diesem und jenem so geholfen.“ Dann ist das **ein Zeugnis**. Dann kann man sich daran anhängen. Dann kann der Hilfesuchende seinen Blick auf etwas Ermutigendes richten, aber es wird nicht gleichzeitig eine Forderung auf ihn geladen.

Diese Lesart bringt mich zu Gedanken für uns: **Wo sagen wir anderen, die Hilfe suchen, denn weiter, was uns Hilfe ist?** Sind wir überhaupt bereit, Auskunft zu geben über unsere Glaubenserfahrungen, wenn andere Hilfe suchen? Ist uns klar, dass unsere Glaubenserfahrungen möglicherweise nicht nur gut für uns sind, sondern auch gut für andere sein können, weil auch sie darin den Weg zu Hilfe entdecken können? Nehmen wir überhaupt wahr, wo andere in ihren Fragen nicht weiterkommen? Wo sie suchen, vielleicht auch Hilfe brauchen, und wir hätten als Christen ihnen eine Antwort.

Bei einer Trauung kürzlich war dem Brautpaar wichtig, der Festgesellschaft im Gottesdienst zu erzählen, wie Gott ihnen Hilfe und Begleiter war. Es war eindrücklich und einfach schön zu hören, dass Gott hilft. Solche Erzählungen können anderen zur Hilfe werden, die gerade danach suchen.

Ich mag es, diesen Psalm als Zwiegespräch zu lesen, weil es gut ist, wenn wir im Leben und ganz besonders auf den schwierigen Strecken dieses Weges nicht nur auf unsere eigene Überzeugung, auf unsere eigene Kraft setzen. Wenn wir **nicht nur uns selbst sehen, sondern wenn da jemand davon erzählt, was ihm gutgetan hat**. Was ihm geholfen hat. Klar, das ist erstmal die Geschichte eines anderen, hat mit einem selbst zunächst gar nichts zu tun. Und doch hilft es, Erfahrungen zu hören.

Genau das bedeutet es im Grunde auch, Pate zu sein: Dem Täufling, dem Patenkind erzählen, wo Gott im eigenen Leben gewirkt hat. Auf diese Weise Zeugnis geben vom eigenen Glauben und so Weggefährte und Helfer zu sein.

Also, dieser Vers ist der Dreh- und Angelpunkt. Ob man sich sicher ist und sich selbst seine Frage damit beantwortet, dass man festhält **Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat** oder ob man das jemandem zuspricht, der für sich am Fragen und Suchen ist. Ich wünsche ihnen, dass sie das entweder heute hören können in ihre Fragen hinein, da hinein wo sie Hilfe brauchen, oder dass sie das so weitersagen können an andere und damit mit der eigenen Gewissheit Hinweisgeber auf den Helfer sein können.

Aus diesem Bekenntnis, aus dieser Erfahrung heraus kommt dann der Zuspruch.

3. Der Zuspruch

Die restlichen Verse unseres Psalms sind ein Zuspruch dessen, was Gott Gutes tut. Aus „meine Hilfe“ wird nun „dein Fuß“, „dich behütet er“ und so weiter. Zwar kann man sich einen Zuspruch auch selbst sagen und sich vergewissern, was einem da gesagt wird, aber noch schöner ist es, wenn man ihn von außen zugesagt bekommt.

Es tut gut, das **zu hören**: Dich behütet der Herr. 5 Mal kommt das im Psalm noch vor. Er geht mit auf dem Weg. Er behütet den Fuß vor dem Ausgleiten, er behütet den Kopf vor der Sonne. Er behütet dich vor Übel und der dich behütet schläft nicht. Er lässt deinen Fuß nicht gleiten. Er behütet den Ausgang und Eingang, den ganzen Weg, sogar noch den aus diesem Leben hinaus und ins ewige hinein.

Das macht den Psalm **auch für uns so wertvoll. Wir brauchen Zuspruch**. Wir brauchen in unseren Zeiten und für unser Leben diese Zusage: Gott behütet. In diesem Sommer hat mir so ein Zuspruch Kraft gegeben. Ich war in einem Land, wo es sehr heiß ist. Es war jeden Tag gefühlt über 40 Grad. Für einen Dienstag im Augst hatte ich mir vorgenommen, ein Bergtour zu machen. Also, es war nicht wirklich eine Bergbesteigung, denn es ging kaum hoch auf den Berg – das wäre bei den Bergen dort nicht gegangen, die sind zu unwegsam. Aber es war eine Wanderung um einen Berg herum, auch um die 7 Stunden lang und ich würde das mal als Bergtour durchgehen lassen. Und am Morgen vor dem Aufbruch las ich die Losung. Da war der Lösungsvers aus Psalm 121: **Der Herr sei dein Schatten über deiner rechten Hand, dass dich des Tages die Sonne nicht steche**. Das hat sehr gut gepasst an diesem heißen Tag, das zu hören, bevor ich mich auf den Weg in die pralle Sonne gemacht hab. Natürlich nimmt man trotzdem was zu trinken mit und setzt einen Hut auf. Es bedeutet ja auch nicht, dass die stechende Sonne verschwindet, aber der Zuspruch, dass Gott mich beschützt und vor dem Stich bewahrt, tat gut. Mit so einem Zuspruch bricht man mutiger auf.

Wir dürfen den Zuspruch empfangen und aus ihm heraus leben, dass Gott uns behütet und beschirmt.

Deshalb nehmt diesen Zuspruch mit in die neue Woche. Aus diesem Gottesdienst mit den Worten von Psalm 121 in den Ohren: **Der HERR behütet dich**, in all dem, was da kommt. Er geht mit dir auf die Wege, auch wo man mit bangem Blick zu den Bergen hochsieht. Er begleitet dich, in ein neues Schuljahr, in die Aufgaben, die wie Berge sind, aber auch wenn du dich traust, anderen zu erzählen, wo er dir geholfen hat, und so mit deinem Zeugnis Gottes Hilfe weitergibst.

Wenn du dir gewiss bist, dass deine Hilfe vom Herrn kommt, und wenn du weißt, dass es auch für andere gut ist, den Zuspruch zu hören, dass Gott sie behüten möge, dann sprich das zu! Den Weggenossen auf deiner Lebenswanderung, den Mitpilgern in dieser Woche. Sprich das in diese Welt in dieser Zeit der Sorgen hinein. Das ist unsere Botschaft auf dem Weg: Der Herr, von dem unsere Hilfe kommt, der behüte dich! Er sei mit dir!

Amen