



Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft. Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz, dass ich gewiss nicht wanken werde. Wie lange stellt ihr alle einem nach, wollt alle ihn morden, als wäre er eine hangende Wand und eine rissige Mauer? Sie denken nur, wie sie ihn von seiner Höhe stürzen, sie haben Gefallen am Lügen; mit dem Munde segnen sie, aber im Herzen fluchen sie. Sela. Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung. Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht wanken werde. Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, der Fels meiner Stärke, meine Zuversicht ist bei Gott. Hoffet auf ihn allezeit, liebe Leute, schüttet euer Herz vor ihm aus; Gott ist unsre Zuversicht. (Psalm 62,2–9)

Liebe Fastende,

ich möchte es einerseits nicht übertreiben und ständig schreiben, wie ungeheuer passend unser Fastenmotto in diesem Jahr ist, aber es drängt sich andererseits immer wieder auf. Auch in dieser Woche ist das so. Wir sind sämtlich zum Abstandhalten und Innehalten verpflichtet. Dabei sind wir innerlich unruhig und aufgewühlt. Draußen wird es Frühling, aber wir sind verpflichtet, drinnen zu bleiben wie Knospen, die nicht aufblühen dürfen. Die Krankheit hat uns im Griff, ob wir nun selbst erkrankt sind oder nicht.

„Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele!“, sagt der Beter oder die Beterin unseres heutigen Bibeltextes, und ich denke wieder: Wie erschreckend passend! Die „Seele“ im Alten Testament ist ein Organ, und es umfasst den Bereich vom Rachen bis ungefähr zum Magen. „Näfäsch“ heißt sie auf Hebräisch, und sie ist das Organ, durch das Atem und Nahrung in den Menschen gelangen. Darum will die Näfäsch ständig versorgt werden, denn der Mensch braucht ständig Atem und immer wieder Nahrung und frisches Wasser. Eine stille Seele, eine stille Näfäsch meint also einen Zustand von Zufriedenheit und Gelassenheit. Eine unruhige Näfäsch lässt den Menschen entsprechend besorgt sein, beunruhigt, im schlimmen Fall macht sie ihn panisch.

Das Coronavirus befällt die Näfäsch. Unsere Seelen sind ebenso infiziert, wie es die Lungen sind. Und wir wünschen uns Ruhe: einen ruhigen Atem, eine ruhige Seele. „Meine Näfäsch ist stille zu Gott, der mir hilft“, betet der Psalm, und durch das Gebet wird es bereits besser: „Ich

werde gewiss nicht wanken.“ Ja, ich werde bedrängt, ja, ich bin in Gefahr, ja, man will mir sogar ans Leben, „aber sei nur stille zu Gott, meine Näfäsch!“ Du hast, was du brauchst. Du bekommst es bei Gott. „Bei Gott ist mein Heil.“

Wer so betet, dessen Seele kann sich tatsächlich beruhigen. Das haben in der vergangenen Woche auch viele Menschen erfahren, die sich bei www.coronagebet.de zu einer Gebetsgemeinschaft zusammengefunden haben. Dort beten rund um die Uhr Menschen für einen guten Ausgang der Krise. Sie spüren, dass sie nicht allein sind, auch wenn sie einander nicht sehen können. Manche beten still, manche schreiben ihre Gebete für die anderen auf. Das wirkt entzündungshemmend für die Seele.

Darum lautet meine **Wochenaufgabe** für Sie und Ihre Näfäsch: Beten Sie! Je mehr, desto besser. Sie haben jetzt mehr Zeit als jemals sonst. Beten Sie im Sitzen, im Stehen oder Liegen! Mit gefalteten Händen, ausgestreckten Armen oder hängenden Schultern. Mit geschlossenen Augen oder den Blick auf etwas gerichtet, das Ihnen gerade wichtig ist. Wenn Sie sich im Beten nicht geübt fühlen, machen Sie sich keine Sorgen. Sie brauchen keine Worte zu erfinden. Lesen Sie Gebete, die andere formuliert haben. Nutzen Sie die Seite coronagebet.de. Dort finden Sie immer wieder neue Gebete und vor allem Menschen, die ebenfalls gerade beten. Dort, wo sich Menschen im Namen Gottes treffen, und sei es in einem virtuellen Gebetsraum, da ist Gott selbst anwesend. Dort kann man Gott spüren, und die Näfäsch wird still und gesund. „Meine Zuversicht ist bei Gott!“

Nutzen Sie weiterhin in all Ihren Posts den Hashtag, den wir in diesen Wochen so gut gebrauchen können: **#zuversicht!** Ich würde mich sehr freuen, wenn wir uns demnächst träfen zum gemeinsamen Gebet auf coronagebet.de.

Ich wünsche Ihnen Kraft und Gottes Segen!

Ihr Frank Muchlinsky



Frank Muchlinsky ist Pastor der Nordkirche. Er hat viele Jahre in der Erwachsenenbildung und in der Diakonie gearbeitet. Sein Schwerpunkt liegt darauf, Glaube und Theologie erfahrbar und verständlich zu machen. Seit 2012 arbeitet er bei evangelisch.de.

Herausgeber und Verlag

Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik gGmbH

Emil-von-Behring-Straße 3

60439 Frankfurt am Main

(Amtsgericht Frankfurt HRB 49081)

Umsatzsteueridentifikationsnummer: DE 114 235 916

Geschäftsführer: Direktor Jörg Bollmann

Geschäftsführer der Aktion: Arnd Brummer

Einzelprokura: Verlagsleiter Bert Wegener