**Eine kleine Dankmusik für unsere Seele!**

Lobe den Herrn, meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!

Dieser Vers aus Psalm 103 steht auf den Urkunden zu den 90. Geburtstagen unserer Gemeindeglieder. Gerade dann, wenn ich weiß, dass es in der Familie sehr schwere Zeiten gab oder gibt, dann empfinde ich es manchmal schwierig diesen Vers einfach so vorzulesen und den Menschen mit zu geben. Um nicht zu sagen, ich empfinde es manchmal als Hohn.

Aber warum fordert Gott uns so explizit auf zu danken und uns zu erinnern an das Gute, das es da im Leben gab?

Die Erinnerungen an das Gute stärken unser Innerstes, sie verändern unseren Blick auf das Leben und sie geben uns die Kraft die schweren Zeiten eher zu überstehen. Und medizinisch gesehen stärken sie auch unser Immunsystem.

Vergiss nicht das Gute! Denn es braucht ungefähr 10 gute Erlebnisse um ein schweres zu verdauen und die sollten einem dann auch noch präsent sein.

Warum ist das so, warum fällt die Erinnerung an das Gute und das Danken dafür so viel schwerer als das Reden oder Jammern über das, was im Leben schwer war, schief lief, nicht gelungen ist?

Es hängt an unserer Seele und ihrem Verlangen Erlebnisse im Gehirn abzulegen NACHDEM sie abgeschlossen und verarbeitet sind.

Schöne, positive Erlebnisse sind meist in sich abgeschlossen und schüren in uns höchstens das Verlangen nach einem mehr davon.

Schwierigen Erlebnisse dagegen ist es zu eigen, dass sie unabgeschlossen sind, dass da noch was offen ist, dass da noch Fragezeichen, Ängste, Wut, Trauer mit verbunden sein können, die das Erlebte in uns weiter wach halten, die im Inneren mitlaufen und sofort an die Oberfläche der Gedanken, Gefühle oder des Erzählens kommen, wenn auch nur die kleinste Erinnerung daran hoch kommt.

Um aus diesem Gefühl raus zu kommen hilft es auf das Gute zu schauen, auf das Gute, das man im Leben tatsächlich erlebt hat, auf die guten Kleinigkeiten des Alltags und als größte Herausforderung auf das Gute, dass es im Schwierigen auch gab oder vielleicht gerade gibt.

Um die ganz schwierigen Erlebnisse tatsächlich zu verarbeiten hilft häufig das seelsorgerliche Gespräch oder das seelsorgerliche Gebet.

Am kommenden Sonntag steht der Gottesdienst deswegen unter dem Motto „eine kleine Dankmusik“. Musikalische Variationen aus den Jahrhunderten zu dem bekannten Lied „Danke für diesen guten Morgen“ wird Elsbeth Weiß an der Orgel präsentieren, während ich den Inhalten dieses Liedes nachspüren werde.

Mein großer Dank geht heute auch an alle Bewahrung, die wir in den letzten Monaten hier in unserer Region im Blick auf Covid 19 erlebt haben, aber auch hinaus in die Welt, wo Menschen, wie ZB in Indien sich aufopfernd für Kranke einsetzen.

Eine Woche voller Dankbarkeit und gestärkter Seelen wünscht Ihnen Ihre Pfarrerin Edith Höll