

## Heilmittel für die Seele

Lachen ist gesund, sagt der Volksmund. Und wie wir wissen, hat dies die Wissenschaft bestätigt, mit der Beschreibung von Glückshormonen, etc.

Tränen haben heilende Wirkung für unsere Seele. Auch dies wird durch Untersuchungen bestätigt.

Dazwischen liegen unsere Stimmungen und unsere persönliche Grundstimmung von Dur bis Moll.

In der Zeit von Corona können uns allerlei Stimmungen befallen: Müdigkeit, Entspannung, Langeweile, Gleich-platze-ich, Überdruß. - Wahrscheinlich je länger, je wechselhafter. Es ist auch wahr: Das Eingesperrtsein macht uns muffelig. - Einige Schritte an der frischen Luft wirken da schon mal Wunder!

Die Bibel kennt sich aus mit Stimmungen. Die Psalmen sind voll davon: Freude an Gott und am Leben, Dankbarkeit für diese Welt. Tiefes Vertrauen in Gottes Nahesein und die Wege, die er führt. Aber auch das Gegenteil:

Die sogenannten Psalmen Davids (Überschrift über einzelnen Psalmen) sind mehrheitlich Klagepsalmen. Der Psalmbeter oder die Psalmbeterin geht in diesen Liedern den inneren Weg von der Klage zum Vertrauen.

Typischerweise kommt es dabei zum sogenannten "Stimmungsumschwung". Zum Beispiel so:

*Ach, Herr, wie sind meiner Feinde so viele!  
So viele stehen gegen mich auf!  
So viele sagen von meiner Seele:  
Die hat keine Hilfe bei Gott!*

*Du ABER, Herr,  
bist der Schild für mich,  
der mich zu Ehren setzt  
und der mein Haupt aufrichtet.*

Psalm 3



Dass es zum ABER-"Stimmungsumschwung" kam, dafür musste der Psalmbeter in seiner Seele arbeiten. - Nun bietet er sich als Gefährte für unsere inneren Wege an.

Wir dürfen seinen Schritten nachgehen, indem wir die Worte mitsprechen. Dazu sind diese Lieder geschrieben.

Ich habe die Psalmen für mein persönliches Seelenleben entdeckt. Zugleich für den Gang meines Herzens zu Gott hin.

Heilmittel für die Seele!

*Pfarrer Thomas Gottschall*