



Lobpreis unter der Dusche

¹*Singet dem HERRN ein neues Lied, denn er tut Wunder. Er schafft Heil mit seiner Rechten und mit seinem heiligen Arm. ²Der HERR lässt sein Heil verkündigen; vor den Völkern macht er seine Gerechtigkeit offenbar. ³Er gedenkt an seine Gnade und Treue für das Haus Israel, aller Welt Enden sehen das Heil unsres Gottes. ⁴Jauchzet dem HERRN, alle Welt, singet, rühmet und lobet!*

Psalm 98,1-4

I. Schlagerstars und Opernsänger in der Dusche

Liebe Gemeinde,

heute beginnt die Predigt mit einer sehr persönlichen Frage: Singt ihr unter der Dusche? Meins ist das eher nicht. Als Morgenmuffel brauche ich in der Dusche immer erst einen Moment, bis ich ganz wach bin. Zusätzlich hemmt mich auch die Befürchtung, dass meine Nachbarn morgens lieber Radio als meine Gesangskünste hören wollen. Laut Umfragen lassen sich aber 58 Prozent der Deutschen von solchen Bedenken nicht abhalten. Sobald das Wasser angeht, verwandeln sie sich in einen Schlagerstar, schmettern beim Haarewaschen ihre Lieblingsarie oder summen die neuesten Hits aus den Charts.

II. Singen tut gut

Und das ist lobenswert, auch wenn lautstarkes Singen unter der Dusche für die Mitmenschen anstrengend sein kann. Denn wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Singen ausgesprochen gut für die Gesundheit ist. Wenn wir singen, benutzen wir bis zu 100 verschiedene Muskeln vom Kehlkopf bis zum Bauch. Beim Singen atmen wir intensiver und der Körper schüttet Glückshormone aus. Singen stärkt so die Immunabwehr, baut Stress ab und hilft selbst gegen Depression und Demenz. Inzwischen empfehlen darum sogar manche Krankenversicherungen ihren Versicherten, regelmäßig zu singen.

III. Singt dem HERRN ein Lied!

Dass Singen Körper und Seele guttut, ist allerdings keine neue Erkenntnis. Das weiß die Bibel schon lange. Psalm 98 ermutigt uns deshalb: „*Singet dem HERRN ein neues Lied... Jauchzet dem HERRN, alle Welt, singet, rühmet und lobet!*“

Ich habe den Eindruck, dass wir diese Ermutigung zum Singen gerade wirklich gut gebrauchen können. Nach über einem Jahr mit Corona ist uns nach Lobliedern nur wenig zumute. Hinzu kommt da noch, dass die Gelegenheiten, wo wir sonst mit anderen zusammen Musik machen können, alle wegfallen. Die Chöre und Musikgruppen in unserer Gemeinde konnten schon seit Monaten nicht mehr proben und auch im Gottesdienst müssen wir auf das Singen verzichten – ein wirklich schmerzhafter Einschnitt.

Aber gerade deswegen sollten wir gegen die niedergeschlagene Stimmung ansingen und – da, wo es möglich ist, – Gott mit neuen und alten Liedern loben. Singen ist nämlich nicht nur gut für die Gesundheit. Gott zu loben, hilft auch gegen zwei Arten von Demenz und Depression, mit denen unser Glaube immer wieder zu kämpfen hat:

- Unsere Demenz, dass wir Gottes Wunder vergessen.
- Und das depressive Gefühl, dass alles hoffnungslos ist.

IV. Singen gegen die Demenz, dass wir Gottes Wunder vergessen

Man könnte meinen, dass es für Christen eigentlich selbstverständlich ist, Gott zu loben. Aber es fällt auf, dass die Bibel uns erstaunlich oft noch einmal daran erinnert. So klingt der Anfang von Psalm 98 fast wie kleiner Merktzettel: „*Singet dem HERRN ein neues Lied, denn er tut Wunder.*“ Und in Psalm 103 heißt es: „*Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.*“ Gott zu loben, ist wohl doch nicht so selbstverständlich. Im Gegenteil: Wir vergessen ganz leicht, was Gott uns alles Gutes tut.

Das hat mit einer grundlegenden Eigenschaft von uns Menschen zu tun, dem Negativitätseffekt: Uns bleiben negative Nachrichten viel besser in Erinnerung als positive. Forscher haben festgestellt, dass es fünf positive Meldungen braucht, um emotional eine negative auszugleichen. Negative Erlebnisse bekommen so in unserer Erinnerung sehr viel Gewicht, während wir all die guten Dinge, die Gott uns schenkt, schnell vergessen. In dieser Hinsicht leiden wir alle unter Demenz: Was Gott an kleinen und großen Wundern in unserem Leben tut, das übersehen wir leicht.

Gott mit einem Lied zu loben, ist da eine äußerst hilfreiche Gedankenstütze. In unseren Gesangbüchern haben wir dafür eine Fülle an tollen Anregungen, zum Beispiel diesen Vers von Joachim Neander: „*Lobe den Herren, der künstlich und fein dich bereitet, der dir Gesundheit verliehen, dich freundlich geleitet. In wie viel Not, hat nicht der gnädige Gott über dir Flügel gebreitet!*“ (ELKG 234,3). Wenn ich Zeilen wie diese höre und singe, kann mein trotziges Herz fast gar nicht mehr anders, als dankbar zu sein. Singen hilft so gegen die Demenz, dass wir Gottes Wunder in unserem Alltag vergessen.

IV. Singen gegen das depressive Gefühl, dass alles hoffnungslos ist

Es gibt Momente im Leben, da ist uns wirklich nicht nach Singen zumute. Das sind wir so niedergeschlagen, dass uns das Lob Gottes einfach im Halse stecken bleibt. Und das ist völlig in Ordnung. Als Christen müssen wir nicht permanent freudestrahlend durch die Gegend laufen. Die Bibel spricht sehr offen auch die schweren Momente im Glauben an. Gerade die Klagepsalmen sprechen in einer Deutlichkeit mit Gott, wie wir uns das manchmal gar nicht trauen würden. Nur ein Beispiel: *„Ich versinke in tiefem Schlamm, wo kein Grund ist; Ich habe mich müde geschrien, mein Hals ist heiser. Meine Augen sind trübe geworden, weil ich so lange harren muss auf meinen Gott“* (Psalm 69,3-4).

Das ist ziemlich direkt! Aber interessanter Weise enden dann so gut wie alle Klagepsalmen doch mit einem Hoffnungsschimmer. Nachdem die Beter ihre Wut und Enttäuschung bei Gott herausgelassen haben, kommen sie zuletzt doch auf ihre Hoffnung zu sprechen. Es die gleiche Hoffnung wie in Psalm 98: Gott wird mit seinem starken Arm die Dinge wieder in Ordnung bringen. Er wird seine Gnade und Treue, die uns fest versprochen hat, nicht vergessen. Selbst die hintersten Winkel der Welt werden das Heil unseres Gottes sehen!

Für diese Hoffnung haben wir als Christen ein starkes Bild: Das leere Grab am Ostermorgen. Das ist der Moment, wo sich schlimmste Depression in größte Hoffnung verwandelt. Am Kreuz von Golgatha ist Jesus für uns im tiefsten Schlamm versunken, wo es keinen Grund mehr gibt. Er hat sich den Hals heiser geschrien und die Augen trübe geweint, so sehr fühlte er sich von Gott verlassen. Das war die schlimmste Hoffnungslosigkeit, er ging im wahrsten Sinn des Wortes durch die Hölle. Aber dann kam der Ostermorgen und Gott weckte Jesus von den Toten auf. Und seit diesem Moment gibt es auch in den dunkelsten Momenten noch Hoffnung. Weil Jesus auferstanden ist, kann keine Krise für immer dauern. Weil Jesus lebt, muss jede Depression irgendwann enden.

Davon singen wir Christen seit 2000 Jahren. Mit jedem Lied singen wir gegen das depressive Gefühl, dass alles hoffnungslos ist. Zum Beispiel mit dem Lied, das wir eben vor der Predigt gehört haben: *„Kann und mag auch verlassen ein Mutter je ihr Kind und also gar verstoßen, daß es kein Gnad mehr findet? Und ob sichs möcht begeben, daß sie so gar abfiel: Gott schwört bei seinem Leben, er dich nicht lassen will“* (ELKG 205,3). Strophen wie diese erinnern uns an Gottes Wunder und helfen gegen das Gefühl, dass alles hoffnungslos ist.

V. Lobpreis im Auto und in der Dusche

Darum, liebe Gemeinde: Singt! Vielleicht nicht hier im Gottesdienst, aber überall sonst, wo das möglich und erlaubt ist. Probiert es doch einfach mal aus: Schaut euch zuhause

noch einmal den Blütenlese-Gottesdienst an und singt lautstark bei den Liedern mit. Oder wie wäre es damit, zusammen mit der Familie vor dem Abendessen ein Danklied zu singen? Summt beim Autofahren einen Choral oder stimmt morgens unter der Dusche ein Loblied an – egal, was die Nachbarn denken. „*Singet dem HERRN ein neues Lied, denn er tut Wunder.*“ Amen.