

## **Andacht Meine Zeit steht in deinen Händen**

Wie manche von Ihnen wissen, singe ich gerne. Heute Morgen kam mit ein Lied in den Sinn. Ein Lied, das mir Ruhe schenkt, wenn ich unruhig bin. Es heißt Meine Zeit steht in deinen Händen und steht im Evangelischen Gesangbuch unter der Nr. 628. Text und Melodie sind von Peter Strauch. Ich singe Ihnen zuerst einmal den Refrain vor:

Meine Zeit steht in deinen Händen.

Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.

Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.

Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.

Meine Zeit steht in deinen Händen. Der Refrain greift eine Zeile aus Psalm 31 auf. Dort heißt es in V. 15 und 16: *Ich aber, Herr, hoffe auf dich und spreche: Du bist mein Gott! Meine Zeit steht in deinen Händen.*

Ein Vers voller Vertrauen und Hoffnung – und das, obwohl die Psalmbeterin gerade ganz andere Erfahrungen zu machen scheint: Verlassen und bedrängt fühlt sie sich.

Weiter vorne im Psalm sagt sie: *Herr, sei mir gnädig, denn mir ist angst! Mein Auge ist trübe geworden vor Gram, matt meine Seele und mein Leib. Denn mein Leben ist hingeschwunden in Kummer und meine Jahre in Seufzen. Meine Kraft ist verfallen durch meine Missetat, und meine Gebeine sind verschmachtet.*

*Mir ist angst. Matt sind meine Seele und Leib geworden.* In solchen Erfahrungen erkennen wir uns wieder. Auch bei uns hat sich ein Gefühl der Unsicherheit und Angst breit gemacht. Und auch wenn die Psalmbeterin ganz andere Gründe für ihre Angst hatte als wir, wissen wir doch über die Zeiten hinweg wovon sie redet. Ihre Verzweiflung und Einsamkeit sind deutlich zu hören. Sie hätte allen Grund gehabt aufzugeben und sich der Angst und Verzweiflung zu überlassen, allein wie sie sich fühlt.

Doch sie stellt dem etwas entgegen. Ihren Glauben, ihre Hoffnung auf Gott: *Ich aber Herr, hoffe auf dich und spreche: Du bist mein Gott! Meine Zeit steht in deinen Händen.*

In gewisser Weise machen viele von uns gerade die Erfahrung, dass unsere Zeit stillzustehen scheint. Sonst immer ist sie nur so dahingeflogen – von einem Termin zum anderen und was nicht noch alles erledigt werden musste. Jetzt steht die Zeit geradezu, eine beängstigende Vorstellung – eine Vollbremsung aus dem bisherigen Leben in bisher nicht gekannte Zustände. Und wir können noch nicht absehen, was das alles mit uns und unserer Gesellschaft letztendlich macht.

Dunkle Tage und Zeiten - auch unsere Mütter und Väter im Glauben kannten solche Zeiten zur Genüge. Ihre Worte und Lieder geben uns noch heute geistige Überlebenshilfe und Trost.

Auch die Zeit der Psalmbeterin scheint stillzustehen. Aber nicht im luftleeren Raum. Gott, meine Zeit steht in deinen Händen, betet sie. Sie geht zu Gott und bekommt daraus Kraft. Sie wird ruhig und gelassen in dem Wissen: Meine Zeit, mein Leben ist bei Gott geborgen.

Nicht nur, dass sie Gott um Hilfe und Rettung anfleht. Sie kann auch wieder auf das schauen, was ihr schon Gutes im Leben widerfahren ist. In V. 8 heißt es: *Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte.*

Sie erinnert sich daran, dass ihr Gott schon geholfen hat in ihrem Leben in dunklen Tagen. Das macht sie zuversichtlich, dass sie auch diese schwierige Zeit mit Gottes Hilfe durchstehen wird.

*Ich aber, Herr, hoffe auf dich und spreche: Du bist mein Gott! Meine Zeit steht in deinen Händen.*

Mit diesen Worten legen wir wie die Psalmbeterin unser ganzes Leben in Gottes Hände, auch in diesen Tagen. Wir wissen, dass Gott von Traurigkeit und Angst zu Freude und Dankbarkeit führen kann.

Es tut gut zu wissen, wo meine Zeit bewahrt und unvergessen ist: bei Gott, in seinen Händen. Ich muss mich nicht festklammern an der Zeit, weder an den guten noch an den schlechten Tagen. Ich kann die Zeit meines Lebens loslassen und sie in Gottes Hände legen. Das hilft mir zur Ruhe zu finden, wenn die Gedanken im Kopf rotieren: was wird noch werden?

*Ich aber, Herr, hoffe auf dich und spreche: Du bist mein Gott! Meine Zeit steht in deinen Händen.*

Ich singe nun das Lied von Peter Strauch, die 1. und die 3. Strophe (die 1. Strophe passt dann zu anderer Zeit wieder besser). Danach spreche ich ein Gebet, das mit dem Vaterunser schließt. Ich lade Sie herzlich ein mitzusingen und mitzubeten.

Meine Zeit steht in deinen Händen.  
Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.

Sorgen quälen und werden mir zu groß.  
Mutlos frag ich: Was wird morgen sein?  
Doch du liebst mich, du lässt mich nicht los.  
Vater, du wirst bei mir sein.

Meine Zeit steht in deinen Händen.  
Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.

Es gibt Tage, die bleiben ohne Sinn.  
Hilflos seh ich, wie die Zeit verrinnt.  
Stunden, Tage, Jahre gehen hin.  
Und ich frag, wo sie geblieben sind.

Meine Zeit steht in deinen Händen.  
Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.

*Gebet*

Großer Gott, du kennst unsere Sorgen und Ängste in dieser Zeit. Steh uns bei und den Menschen in aller Welt, die von Krankheit bedroht sind. Sei bei den Kranken und schenke ihnen Heilung an Leib und Seele. Sei bei allen, die sich um Kranke kümmern, Ärzte und Pflegekräfte, Reinigungs- und Versorgungskräfte. Sei bei allen Einsamen in den Häusern, dass Sie die Tage gut durchstehen. Sei bei allen, die dabei mithelfen die Zeit der Isolation seelisch gesund zu überstehen. Sei bei den Kindern und Familien, die enger als sonst aufeinandersitzen. Steh den Verantwortungsträgern bei und gib ihnen die nötige Weisheit, Umsicht und Entschlüsse. Sei bei den medizinisch Forschenden und hilf ihnen zu den richtigen Schritten. Stärke alle, die dabei mithelfen die Zeit der Isolation psychisch gesund zu überstehen.

Und so beten wir mit Jesu Worte zu dir: Vater unser im Himmel

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,

wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,

wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,

sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich

und die Kraft und die Herrlichkeit

in Ewigkeit. Amen.

Gott segne und behüte Sie.

Ihre Pfarrerin Sabine Schneider-Wagner