



DU UND ICH 2) Ich bin jetzt

Gesprächsleitfaden zur Predigt von Christoph Schmitter am 19. April 2026



Hört euch das Lied „Gelernt“ von Käptn Peng an. Ihr findet es bei Spotify oder hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=JtULNuoS3jg>



Lest zunächst Psalm 139, 13-24 (möglichst Basisbibel). Ihr könnt auch den kompletten Psalm vorlesen.

Zusammenfassung der Predigt:

Zu Beginn der Predigt betrachten wir unsere eigenen Hände und werden uns bewusst, was wir seit unserer Geburt mit ihnen schon alles getan haben. Wir haben mit ihnen betastet, begriffen und bewegt. Gearbeitet, geliebt und gekämpft. Begrüßt, beschützt, bedroht. Unsere Hände schenken uns Halt, stützen uns ab, warfen sich schützend vor unser Gesicht.

Der Psalm feiert den eigenen Körper und nennt ihn wunderbar. Wir versuchen Kindern beizubringen, dass sie wertvoll sind, so wie sie sind. Ab und an müssen vielleicht auch wir Erwachsenen das mal hören. Käptn Peng textet: *Du bewohnst ein atmendes Wunder.*

Die „Nieren“ sind in alter Vorstellung zusammen mit dem Herzen Sitz des Gewissens und der Entscheidungen. Deine Persönlichkeit mit ihren „inneren Werten“ nahm ihren absichtsvollen Anfang schon vor deiner Geburt. Der Schreiber setzt die Dunkelheit des Mutterleibes parallel zu den Tiefen der Erde. Im Geheimen formte Gottes Fantasie das Wesen, das du heute bist. Gott wollte, dass du bist.

Du, der du heute bist, stehst an einem bestimmten Punkt deiner Geschichte. Der Psalm versteht dieses Heute als eine Seite des Buches, in der Gott deine Geschichte schreibt. Nicht auf der Vorherbestimmung deines Lebens liegt der Fokus, sondern auf der Geborgenheit deiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in Gottes Erzählkunst. Du lebst eine Geschichte, die erzählt werden will.

Im Schlussteil des Psalms gibt der Beter plötzlich seiner Wut Raum. Möglicherweise ist der Kontext dieses antiken Liedes tatsächlich der der Verteidigung eines zu Unrecht Angeklagten. Die ersten und letzten Sätze legen diese Vermutung nahe. Den „Hass auf unsere Feinde“ hat man vielen von uns schon in unserer Kindheit als nicht angemessen abtrainiert. Die Psalmen hingegen stehen zu allen Gefühlen, die Menschen mit sich

tragen. Und vielleicht ist ein Gebet ja der angemessenere Ort für den Hass als die tatsächliche Begegnung mit denen, die uns Böses antun.

Die beiden letzten Verse werden nur noch unkommentiert vorgelesen: *Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz! Verstehe mich und begreife, was ich denke! Sieh doch, ob ich auf einem falschen Weg bin, und führe mich auf dem Weg, der Zukunft hat.*



Austausch

- Welche Stelle in Psalm 139, 13-24 magst du am liebsten und warum?
- **Ich danke dir und staune, dass ich so wunderbar geschaffen bin.** Haben Erwachsene dir das über dich selbst beigebracht, als du ein Kind warst? Falls du selbst Kontakt zu Kindern hast/hattest – versucht du, das weiterzugeben?
- Ist das Staunen über den eigenen Körper (und die eigene Persönlichkeit) heutzutage auch für Erwachsene wichtig?
- Wie geht das, wenn man einiges an sich selbst gar nicht so „wunderbar“ findet?
- Manchmal wird ein gesundes Selbstbewusstsein durch das Urteil der Gesellschaft erschwert, weil Menschen auf irgendeine Weise „anders“ sind. Was können dann solche Sätze bewirken: *Ich weiß, wie wundervoll deine Werke sind. Nichts war dir unbekannt am Aufbau meines Körpers, als ich im Verborgenen geschaffen wurde – ein buntes Gewebe in den Tiefen der Erde. Ich hatte noch keine Gestalt gewonnen, da sahen deine Augen schon mein Wesen.*



Etwas notieren

Jede:r bekommt Zettel, Stift und 5 Minuten Zeit und schreibt für sich ein paar Worte auf: *Wenn dein Leben ein Roman wäre, welche Überschrift würdest du dem Kapitel geben, in dem du jetzt gerade steckst?*



Austausch

- Glaubst du, dass Gott einen Plan für dein Leben hat? Nur weil die Predigt diesen Gedanken eher skeptisch sieht, darf man das ja trotzdem glauben.
- **Ja, alles steht in deinem Buch geschrieben: Die Tage meines Lebens sind vorgezeichnet.** Findest du diese Satz im Blick auf das Lebenskapitel, in dem du grade steckst, tröstlich oder eher verstörend?
- Kannst du dein „Heute“ in Gottes Geschichte bergen, wenn dir dieses „Heute“ nicht gefällt?
- Wie geht ihr mit Gefühlen des Hasses (V.19-22) um? Darf man das überhaupt – hassen?*

* Falls der Kontext des Psalms der ist, dass hier jemand zu Unrecht Anfeindung und Anklage erlebt und sich in diesem Gebet seines Selbstwertes und der Wertschätzung Gottes bewusst wird, dann scheinen die Feinde wohl Menschen zu sein, die genau diesen Wert des Beters in Frage stellen. So machen sie sich zu Feinden Gottes.



Vorlesen

Wenn ihr mögt, kann eine:r aus eurer Gruppe die Schlussmeditation mit euch durchführen, die auch im Gottesdienst im Anschluss an den Gottesdienst Raum hatte. Einfach langsam und ruhig vorlesen.

Du und ich, hier und jetzt.

Ich lade euch ein, nochmal bei euch selbst und im hier und jetzt zu sein. Es kleine meditative Übung hilft dabei. Wie immer gilt: Du kannst sich darauf einlassen oder nur ein wenig oder gar nicht.

Wenn du möchtest, setz dich so hin, dass du ein paar Minuten bequem sitzen kannst. Die Augen kannst du schließen. Muss aber auch nicht sein.

10 Sek

Atme einige Male bewusst ein und vollständig wieder aus.

10 Sek

Achte beim Einatmen darauf, dass du aufgerichtet sitzt. Achte beim Ausatmen darauf, dass du entspannt sitzt.

10 Sek

Du atmest ein. Du atmest aus. So sitzt du aufgerichtet und innerlich ausgerichtet.

20 Sek

Werde dir deines Körpers bewusst. Deiner Füße auf dem Boden. Du spürst die Sitzfläche, die dich trägt. Du kannst dich diesem Grund anvertrauen. Du bist getragen.

10 Sek

Da sind deine Hände. Jetzt können sie entspannt sein. Verweile einen Moment bei deinen Händen.

10 Sek

Wandere in Gedanken deine Wirbelsäule nach oben und fühl bis zum Kopf ... und dann darüber hinaus, in den Raum über dir. Das Gewölbe. Darüber den Himmel.

10 Sek

Du und ich. Hier und jetzt.

10 Sek

„Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.“

10 Sek

Du bewohnst hier und jetzt ein atmendes Wunder.

20 Sek

Vielleicht schweifen deine Gedanken ab. Zu gestern. Zu morgen. Geh ruhig mal ein paar Schritte mit ihnen mit ... erlaube den Gedanken zu wandern.

30 Sek

Und wenn es möglich ist, dann lass deine Gedanken jetzt ziehen ins gestern und morgen. Wink ihnen nochmal und komm zurück zum Hier und jetzt. Zu dir. Deinem Atem. Deinem Körper. Entspannten Händen. Du getragen vom Grund.

30 Sek

Heute ist eine Seite deiner Geschichte. Heute bist du geborgen in Gottes Wissen um deine Geschichte.

20 Sek

Ich bin jetzt.

10 Sek

Du, Gott bist da.

10 Sek

Du und ich. Hier und jetzt.

Amen