

Predigt: Vergiss nicht, was der Herr dir Gutes getan hat - Psalm 103:1-22**Prediger: michael klein am 14.06.2026 in Meldorf****Vergiss nicht, was der Herr dir Gutes getan hat**

Liebe Gemeinde,

Psalm 103 ist kein Psalm für Menschen, die immer stark sind.

Manchmal merkt man erst, wie vergesslich man ist, wenn etwas plötzlich fehlt. Da fährt man morgens los, vielleicht nur nach Heide, ein ganz normaler Weg. Der Kopf ist voll: Termine, Familie, Gemeinde, Krankheit, Arbeit, Sorgen. Man steigt ins Auto, fährt los – und erst unterwegs merkt man: Ich habe etwas Wichtiges vergessen. **Den Haustürschlüssel.**

Wie soll ich jetzt wieder ins Haus oder in die Wohnung kommen? Und dann ärgert man sich über sich selbst. Nicht, weil man es nicht gewusst hätte.

Man wusste es ja. Er lag da, auf dem Tisch. Es war wichtig. Aber der Kopf war voll, und das Wichtige ist liegen geblieben.

So ähnlich geht es auch unserer Seele. Wir wissen, dass Gott gnädig ist. Wir wissen, dass Christus Sünder annimmt. Wir wissen, dass der Herr getragen hat, vergeben hat, geholfen hat.

Aber dann kommen die Sorgen wie ein starker Westwind über den Deich. Die Gedanken werden laut. Die Angst nimmt Raum ein. Die Schuld meldet sich wieder. Und plötzlich liegt das Wichtigste wie vergessen auf dem Tisch:

Gottes Güte.

Darum beginnt David Psalm 103 nicht mit einem Vortrag an andere, sondern mit einer Predigt an die eigene Seele: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

Und genau darum passt dieser Psalm so gut zu uns. David beginnt nicht damit, andere zu belehren. Er predigt zuerst seiner eigenen Seele.

So wie ich auch: **eine Predigt für mich.**

David weiß und ich auch: Meine Seele braucht Erinnerung. Mein Herz läuft nicht automatisch in die richtige Richtung. Es vergisst schneller Gottes Gnade, als Gottes Volk in der Wüste das Manna. Es hält länger an Kränkungen fest als an Verheißungen. Es merkt sich Fehler anderer genauer als Gottes Barmherzigkeit.

Es kann Gottes Güte von gestern vergessen, sobald heute der Wind rauer wird. Wir kennen das auch. Hier bei uns in Dithmarschen weiß jeder: Wenn der Wind vom Westen kommt und die dunklen Wolken tief über den Feldern hängen, dann wirkt alles viel schwerer. Der Deich hält, die Nordsee ist noch nicht über das Ufer getreten, das Haus steht noch auf dem Fundament – aber das Gefühl sagt: Es wird dunkel. So ist es manchmal mit der Seele. Gottes Wahrheit ist noch da. Christus ist noch derselbe. Gottes Wort ist nicht kleiner geworden.

Aber das Herz sieht nur noch dunkle Wolken. Dann brauchen wir nicht etwas Neues.

Wir brauchen Erinnerung. Heilige Erinnerung. Nicht Nostalgie. Nicht ein frommes Zurückträumen in bessere Zeiten. Sondern das klare, ehrliche Erinnern: Wer ist Gott?

Was hat er getan? Was tut er in Christus? Und worauf darf ich hoffen? Wann hast Du Dir diese Fragen das letzte Mal in Gedanken selbst gestellt?

David sagt: Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. Und dann beginnt er aufzuzählen.

Nicht wie eine kalte Liste, sondern wie jemand, der seiner Seele Brot reicht. Er sagt:

Der Herr vergibt dir alle deine Sünden.

Das **müssen wir gleich dazusagen**: David spricht hier nicht von einer allgemeinen Vergebung, als wäre es egal, ob ein Mensch zu Gott umkehrt. Er spricht als einer, der den Herrn fürchtet, der Gottes Erbarmen sucht und von Gottes Gnade lebt.

Gott erlöst dein Leben vom Verderben. Er krönt dich mit Gnade und Barmherzigkeit. Er sättigt dein Alter mit Gutem. Das ist keine oberflächliche Fröhlichkeit. Das ist die Sprache des Evangeliums. Der erste große Trost dieses Psalms ist: Gott vergibt Sünde. David stellt die Vergebung ganz an den Anfang. Nicht Gesundheit. Nicht Erfolg. Nicht bessere Umstände. Sondern Vergebung.

Denn das tiefste Problem des Menschen ist nicht zuerst, dass sein Leben schwer ist. Das ist wahrhaftig so, und Gott sieht es. Aber das tiefste Problem ist, dass wir vor Gott Schuld haben. Das ist heute nicht leicht zu sagen.

Viele möchten lieber hören: Du bist okay, so wie du bist. Du brauchst nur mehr Selbstvertrauen. Du musst dich nur selbst annehmen. Aber Gott liebt uns zu sehr, um uns so oberflächlich zu trösten. Gottes Wort sagt uns die Wahrheit:

Wir sind Geschöpfe Gottes, aber wir leben oder lebten nicht so, als gehörten wir ihm.

Wir haben seine Gebote übertreten, seine Güte vergessen, unsere eigenen Wege gesucht.

Wir haben mit Worten verletzt, im Herzen gerichtet, im Verborgenen festgehalten, was Gott Sünde nennt. Und doch beginnt Psalm 103 nicht mit Verzweiflung.

Er sagt: Der Herr vergibt.

Aber wie vergibt Gott? Nicht, indem er so tut, als wäre Sünde nicht schlimm. Nicht, indem er einfach sagt: „Schwamm drüber.“ Wenn Gott so vergeben würde, wäre das keine heilige Gnade. Dann wäre das nur Nachsicht ohne das Kreuz. Nein, die Vergebung Gottes hat einen Namen: Jesus Christus. Am Kreuz sehen wir beides zugleich: wie ernst unsere Sünde ist und wie groß Gottes Erbarmen ist. Wenn Sünde klein wäre, hätte Christus nicht sterben müssen. Wenn Gottes Liebe klein wäre, wäre Christus nicht gekommen. Aber weil unsere Schuld, wirklich Schuld ist und Gottes Gnade wirklich Gnade ist, hing der Sohn Gottes am Kreuz. Dort trägt er, was wir nicht tragen können. Dort bezahlt er, was wir nicht bezahlen können. Dort ruft er nicht gesunde Leute zur Selbstverbesserung, **sondern Sünder zur Rettung**.

Darum darf hier niemand denken: Für mich gibt es keine Vergebung mehr. Wenn du deine Schuld siehst, wenn dein Gewissen unruhig ist, wenn du weißt, dass du vor Gott nicht bestehen kannst, dann flieh nicht vor Christus. Flieh zu ihm. Er ist nicht gekommen, um Sünder, die zu ihm kommen, wegzustoßen. Er ist gekommen, zu suchen und zu retten, was verloren ist. Aber ebenso darf niemand denken: Dann kann ich ja bleiben, wie ich bin.

Das wäre billige Gnade.

Christus vergibt nicht, damit wir die Sünde behalten. Er vergibt, damit wir heimkommen, heimkommen zu ihm. Vergebung und Umkehr gehören zusammen.

Nicht, weil Umkehr die Vergebung verdient, sondern **weil echte Vergebung ein Herz nicht unverändert lässt**. Dies ist so wichtig, ich möchte es noch einmal sagen: **weil echte**

Verggebung ein Herz nicht unverändert lässt. Wer am Kreuz sieht, was Sünde Christus gekostet hat, der kann Sünde nicht mehr wie einen harmlosen Begleiter behandeln. Darum ruft Psalm 103 uns nicht in Moralismus, sondern zu Christus. Und Christus ruft uns in Buße und Glauben. Er sagt nicht: „Mach dich erst besser, dann komm.“ Er sagt: „**Komm zu mir, und ich mache dich neu.**“ Auch hier möchte ich es noch einmal sagen: Er sagt: „**Komm zu mir, und ich mache dich neu.**“

Der zweite Trost dieses Psalms ist: Gott kennt unsere Schwachheit.

David sagt, der Herr heilt unsere Gebrechen. Und später sagt er: Er weiß, was für ein Gebilde wir sind; er denkt daran, dass wir Staub sind. Das ist ein sehr seelsorgerlicher Satz. Gott weiß, dass wir Staub sind. Schon in 1. Mose 2:7 wird gesagt, dass Gott den Menschen aus Staub vom Erdboden gemacht hat. Und das vergessen wir manchmal. Wir tun so, als müssten wir aus Eisen sein. Immer funktionieren. Immer tragen. Immer stark bleiben. Immer freundlich, immer klar, immer belastbar.

Aber Gott weiß, dass wir Staub sind. Das heißt nicht:

Gott entschuldigt unsere Sünde mit unserer Schwachheit. **Sünde bleibt Sünde**. Er weiß, wie zerbrechlich wir sind. Er weiß, wie schnell ein Körper müde wird. Er weiß, wie Krankheit an der Seele zieht. Er weiß, wie schwer Nächte sein können, wenn Sorgen nicht schlafen. Er weiß, wie viel Kraft es kostet, treu zu bleiben, wenn man innerlich erschöpft ist.

Ein Vater, der sein Kind bei starkem Wind am Deich an die Hand nimmt, wundert sich nicht, dass das Kind schwankt. Er hält es fester.

Und genau so beschreibt David den Herrn: Wie sich ein Vater über Kinder erbarmt, so erbarmt sich der Herr über die, die ihn fürchten. Diese Furcht ist keine Angst, als müssten Gottes Kinder vor ihm weglaufen. Es ist die Ehrfurcht eines Menschen, der weiß: Dieser Gott ist heilig, und doch darf ich durch Christus zu ihm kommen. Auch hier ist Christus die Antwort. Denn in Jesus sehen wir Gottes Erbarmen nicht nur als Gedanken, sondern in Fleisch und Blut. Der Sohn Gottes wurde Mensch. Er trat in unsere Welt ein.

Er kannte Hunger, Müdigkeit, Tränen, Verachtung, Schmerzen. Er sah die Kranken, die Verlorenen, die Beladenen. Und er ignoriert sie nicht.

Wenn du also schwach bist, bleib damit nicht allein in deiner Grube. Komm zu Christus. Er kennt Schwachheit. Er kennt Tränen. Er kennt das Zittern des Menschen. Aber er ist zugleich der starke Retter. Er ist nicht nur mitleidig, sondern mächtig. Er kann tragen, was dich niederdrückt. Er kann vergeben, was dich anklagt, und er kann dich halten, wenn Menschen dich verurteilen. Er kann führen, wenn du nicht weiterweißt.

Natürlich bedeutet „er heilt alle deine Gebrechen“ nicht, dass jeder Glaubende sofort von jeder Krankheit befreit wird. Manche Heilung schenkt Gott schon hier.

Andere Heilung bleibt in der Hoffnung bis zur Auferstehung.

Der Christ ist nicht jemand, der keinen Schmerz mehr kennt. Er ist jemand, dessen Schmerz nicht das letzte Wort hat. Christus ist auferstanden. Darum wird kein Tod, keine Krankheit, keine Schwachheit am Ende stärker sein als er.

Das ist Trost für Alte und Junge. Für die 17-Jährigen, die noch meinen, das Leben liege offen vor ihnen, aber schon merken, dass diese Welt Wunden schlägt.

Und für die 80-Jährigen, die wissen, dass der Körper nicht mehr alles mitmacht und dass Abschiede näher rücken.

Psalm 103 sagt: Dein Leben ist wie Gras. Es blüht, der Wind fährt darüber, und es ist nicht mehr da. Das ist nüchtern.

Aber dann sagt der Psalm: Die Gnade des Herrn bleibt von Ewigkeit zu Ewigkeit über denen, die ihn fürchten [Ehrfurcht].

Unser Leben ist kurz. Gottes Gnade ist ewig. Das ist nicht traurig, wenn Christus unsere Hoffnung ist. Dann müssen wir nicht so tun, als wären wir unsterblich. Da dürfen und sollten

wir ehrlich sein. Wir sind Staub. Aber geliebter Staub in der Hand des Vaters. Wir sind vergänglich. Aber Christus hat ewiges Leben gebracht.

Der dritte Trost dieses Psalms ist: Gott regiert, auch wenn wir nicht alles verstehen. Oder auch fast nichts. David sagt: Der Herr hat seinen Thron im Himmel gegründet, und seine Königsherrschaft regiert über alles. Das ist ein Satz, den man leicht sagen kann, wenn die Sonne scheint. Aber Psalm 103 will uns diesen Satz gerade dann geben, wenn das Leben unübersichtlich wird, zusammenzuberechnen droht. Gott regiert. Nicht der Zufall. Nicht die Krankheit. Nicht die Angst. Nicht Menschen. Nicht unsere Vergangenheit. Nicht das, was andere über uns denken. Der Herr regiert. Das bedeutet nicht, dass wir alles erklären können. Es gibt Wege, die wir nicht verstehen. Es gibt Schmerzen, auf die wir keine schnelle Antwort haben. Es gibt Gebete, die anders beantwortet werden, als wir gehofft haben.

Aber der Glaube lebt nicht davon, dass er alles durchschaut.

Der Glaube lebt davon, dass wir den kennen, der auf dem Thron sitzt.

Hier in Norddeutschland weiß man:

Ebbe und Flut kommen nicht, weil wir sie fühlen. Sie kommen, weil eine Ordnung dahintersteht, die größer ist als unser Blick. So ist es auch mit Gottes Regierung.

Wir sehen oft nur den Augenblick, manchmal nur das Watt bei Ebbe, manchmal nur den Sturm. Aber Gott sieht Anfang und Ende. Und wieder ist Christus die Antwort. Denn der, der am Kreuz hing, ist auferstanden und erhöht. Der verworfene Christus ist der herrschende Christus. Seine Hände, die durchbohrt wurden, sind nicht schwach. Er regiert als der Gekreuzigte und Auferstandene. Das ist besonders wichtig, wenn wir auf Gemeinde schauen. Kleine Gruppe. Wenige Menschen. Unterschiedliche Alter. Manche müde, manche suchend, manche verwundet, manche noch unsicher im Glauben.

Da kann man schnell fragen: Was wird daraus? Reicht das? Sind wir zu schwach?

Psalm 103 lenkt den Blick weg von unserer Größe hin zu Gottes Herrschaft.

Die Gemeinde Christi lebt nicht aus der Kraft ihrer Anzahl, sondern aus der Treue ihres Herrn. Treue ist hier das wichtigste.

Das heißt nicht, dass uns Menschen egal sind. Natürlich beten wir, laden ein, dienen, lieben, bleiben treu. Aber wir tragen die Gemeinde nicht als letzte Last auf unseren Schultern.

Christus trägt seine Gemeinde. Und das befreit von einer unbeschreiblichen Last.

Wir müssen Gott nichts beweisen. Wir müssen nicht durch Aktivismus zeigen, dass wir lebendig sind.

Aber es schützt auch vor Trägheit. Weil Christus König ist, folgen wir ihm. Weil er regiert, gehorchen wir. Weil seine Gnade uns gefunden hat, wollen wir nicht gleichgültig bleiben.

Nachfolge ist nicht der Versuch, Gottes Liebe zu verdienen. Nachfolge ist die Antwort eines Menschen, der Gottes Liebe in Christus erkannt hat.

Heiligung ist nicht fromme Selbstoptimierung.

Heiligung bedeutet:

Christus nimmt unser Leben in seine Hand und macht uns Schritt für Schritt seinem Willen ähnlich. Manchmal durch Trost. Manchmal durch Korrektur. Manchmal durch Warten.

Manchmal auch durch Leiden. Aber immer als treuer Herr. Und darum endet Psalm 103 mit Lob. Nicht nur David soll den Herrn loben. Engel, Heerscharen, Werke Gottes – alles soll den Herrn loben. Und zum Schluss kommt David wieder zu seiner eigenen Seele zurück:

Lobe den Herrn, meine Seele. Das ist schön. Er endet da, wo er angefangen hat.

Als würde er sagen: Ich habe meiner Seele jetzt Gottes Güte vor Augen gestellt. Ich habe sie erinnert an Vergebung, Erbarmen, Schwachheit, Ewigkeit und Gottes Herrschaft.

Und nun sage ich es noch einmal: Seele, vergiss es nicht. Lobe den Herrn. Vielleicht ist das morgen auch unser Gebet. Nicht: Herr, mach uns zu starken Leuten, die niemanden brauchen. Sondern: Herr, lehre uns, deine Güte nicht zu vergessen. Vielleicht bist du heute hier und kannst noch nicht sagen, dass Christus dein Retter ist. Dann höre den Ruf dieses Psalms. Gott ist barmherzig und gnädig, geduldig und von großer Güte. Aber seine Barmherzigkeit ist kein Freibrief für ein Leben ohne ihn. Komm zu Christus. Bring deine Schuld nicht erst in Ordnung, bevor du kommst. Bring sie zu ihm. Bekenne sie. Glaube an ihn. Bitte ihn um ein neues Herz. Er ist ein großer Retter für echte Sünder. Vielleicht bist du Christ, aber müde. Dann höre: Der Herr weiß, dass du Staub bist. Du musst ihm keine Stärke vorspielen. Komm zu Christus mit deiner Müdigkeit. Er wird dich nicht verachten. Vielleicht trägst du Schuld mit dir herum, die dich immer wieder einholt.

Dann höre: Der Herr vergibt nicht halb. In Christus ist echte Vergebung. Aber versteck dich nicht. Nenne die Sünde beim Namen. Kehre um. Und dann glaube nicht deiner Anklage mehr als Gottes Wort. Vielleicht bist du älter geworden und spürst, dass vieles schwächer wird.

Dann höre: Dein Leben ist wie Gras, ja. Aber Gottes Gnade ist von Ewigkeit zu Ewigkeit. Christus ist nicht nur Herr über deine guten Jahre. Er ist Herr über Anfang und Ende. Vielleicht bist du jung und denkst, du hast noch Zeit. Dann höre: Vergiss deinen Schöpfer nicht. Christus ruft dich nicht erst später. Er ruft dich heute. Ein Leben mit ihm ist nicht verlorene Freiheit, wie viele es glauben. Es ist Heimkehr. Liebe Gemeinde, Psalm 103 ist wie ein Fenster, das wieder geöffnet wird. Frische Luft kommt hinein. Wir sehen nicht zuerst uns selbst. Wir sehen den Herrn. Den Gott, der vergibt. Den Gott, der heilt. Den Gott, der erlöst. Den Gott, der sich erbarmt. Den Gott, der unsere Vergänglichkeit kennt. Den Gott, dessen Gnade bleibt. Den Gott, der regiert. Und wir sehen Christus. Denn in ihm hat Gottes Güte ein Gesicht bekommen. In ihm ist Vergebung erkaufte. In ihm kommt Erbarmen zu uns. In ihm ist Gottes Reich nahe. In ihm ist unsere Hoffnung stärker als Tod und Grab. Darum: Lobe den Herrn, meine Seele. Nicht weil alles leicht ist. Nicht weil keine Fragen bleiben. weil wir stark wären. Sondern weil Christus stark ist. Weil Gottes Gnade größer ist als unsere Schuld. Weil seine Barmherzigkeit tiefer reicht als unsere Not jemals sein könnte. Weil seine Herrschaft weiter reicht als unsere Angst. Und weil der Herr seine Kinder nicht vergisst, auch wenn wir ihn so oft vergessen.

Amen!

© startUp Kirche Meldorf / michael – nur zur persönlichen Nutzung

startUp Kirche Meldorf, Heverstrom 10, 25704 Meldorf Tel.: +49(0)4832 9780791,
E-Mail: moin@startUp-Kirche-Meldorf.de, Internet: www.startUp-Kirche-Meldorf.de
Hausgottesdienst: sonntags 11:00 Uhr
Bankverbindung: