

Gut für die Seele

(zu Psalm 103)

In ein Lebensgefühl der Verunsicherung, in die Notwendigkeit, neu auf das Zusammenleben der Völker, das Zusammenleben der kleinen Zellen der Gemeinschaft von Mensch und Natur zu schauen, in diese Wirklichkeit trifft der Psalm 103 mit seiner Aufforderung zu Beginn und zum Schluss: *„Preise den Herrn, meine Seele!“*

Auch dieser Psalm ist natürlich kein Jubelwort jenseits der Wirklichkeit eines Menschenlebens. Auch dieser Beter hat die Erschütterung des Lebens mitbekommen. Er weiß, dass Menschen sich gegeneinander vergehen können. Er weiß, wie zerstörerisch menschliche Macht sein kann. Er weiß, wohin es führt, wenn man sich seinen eigenen Gott gemacht hat - und in ein Nichts gefallen ist. Was der Beter kennt, ist etwas Urmenschliches. Wir kennen es aus eigenen Erfahrungen. Wir erkennen es am Handeln anderer - bis hin zu denen, die unzählige Menschenleben vernichten lassen, um eigenen Interessen zu folgen. Wir kennen auch die Ausweglosigkeit und Ohnmacht, dagegen kaum bis nichts wirklich Wirksames entgegensetzen zu können. In diese Situation hören wir den Psalmbeter die Aufforderung sprechen: *„Preise den Herrn, meine Seele!“* Vielleicht können wir das im Moment gar nicht als eigene Überzeugung nachsprechen. Der Beter versteht diesen Aufruf auch als Ansporn, dorthin zu kommen. Warum es gut ist für die Seele, den Herrn zu preisen, das entfaltet er in seinem Gebet.

Psalm 103 ist ein Lobgesang auf Gott. Von Gott wird gesprochen im Bild des Königs, der seine Herrschaft walten lässt. Wir können im Zuhören eine gewisse Distanz halten, dürfen uns annähern an das, was der Beter aus tiefer Überzeugung seiner Erfahrung formuliert. Er macht es uns insofern einfach, als er seine hymnische Rede über Gott (seine Theo-Logie) mit einem Aufgesang (V. 1-5) beginnen und mit einem Abgesang (19-22) enden lässt. Dazwischen, in seinem Hauptteil (6-18), entfaltet er seine Überzeugung über das Wesen Gottes. Was er da anführt als persönliche, aber auch gemeinschaftliche Erfahrung, das sieht sich in der Erfahrung der Geschichte Israels begrundet.



(Bild: MN)

Prägend ist die Erfahrung, dass Gott befreit. Die Erzählung vom Exodus aus Ägypten fasst ins Bild, was Menschen mit diesem ihrem Gott erlebt haben. Dabei ist selbst die Absage an Gott ein Bestandteil der Erfahrung eines Gottes, der von seinem Wesen her ein Gott der Liebe bleibt.

Schauen wir auf den Aufgesang (1-5), dann fordert der Beter uns als Zuhörende oder Mitbetende auf, diesen Gott zu preisen - und zwar mit ‚*meiner Seele*‘. Die Seele ist nicht das, was wir heute eingengt als Seele verstehen. Im hebräischen Wort steckt in Seele die ganze Vitalität eines Menschen - das Bedürftige ebenso wie das Lebensstrotzende. Mit ‚*allem in mir*‘ mag ‚*sein heiliger Name*‘ gepriesen sein. Der Beter des Psalms wird hinreichend Segen in seinem Leben erfahren haben. Zu preisen gilt, dass der Name JHWH der ‚*Mit-Seiende*‘ bedeutet. Genau das hat der Dichter der hymnischen Worte erfahren: Das Wesen Gottes zeigt sich darin, dass er ‚*Schuld vergibt... Gebrechen heilt... Leben vom Untergang rettet... Huld und Erbarmen zeigt... Leben sättigt.*‘

Es wird so sein, dass wir in unserer Gottbegegnung nicht unbedingt all diese Eigenschaften erfahren haben. Vielleicht aber einige, so dass wir uns durch den Beter eingeladen fühlen

können, unseren Gott auch für diese Erfahrungen zu preisen.

Betörend geradezu könnten wir die Benennung der Wirkung Gottes auf das Leben nennen: ‚*Wie dem Adler wird dir die Jugend erneuert.*‘ Das meint eine Verjüngung der Seele, der Lebenskraft! Hier will der Beter uns weitergeben, dass seine Hinwendung zu Gott ihm immer wieder Auftrieb zu neuem Lebenselan gegeben hat. Das Bild vom Adler/Geier wird den Mitbetenden zur Zeit der Entstehung des Psalms mehr gesagt haben als uns. Gedacht ist an den Geier, der schwerfällig am Boden hockt, der aber unter der hohen Hitze sich urplötzlich erheben und durch den Aufwind mit vermeintlicher Leichtigkeit in nicht mehr einsehbare Höhen schrauben kann. Dieses kraftvolle Bild will man die wohl möglich kaum beschreibbare Wirkkraft Gottes darstellen.

Dieser Mut machende Aufgesang führt zum Hauptteil des Hymnus. Diesen Abschnitt können wir am leichtesten verstehen, wenn wir an die Erzählung in Exodus 32-34 denken - Mose auf dem Sinai - der Abfall des ungeduldigen Volkes mit der Verehrung des goldenen Kalbs - und die Erneuerung durch Gott. Diese Erzählung wird zum Bild der Abwendung des Menschen von Gott. Gottes unbezweifelbare Existenz und Wirkmacht ist ins Wanken geraten. Da verlässt der Mensch sich lieber auf

seine Kraft. Das goldene Kalb wird zum Symbol der Abwendung von Gott. Darin liegt die Schuld, die letztlich dem Menschen und seinem Lebensglück schadet.

Mit dem Vers 8 wird an die Offenbarung des Namens Gottes in Ex 34,6 erinnert. Gott ist es, der sich benennt als *„Der Herr ist barmherzig und gnädig, langmütig und reich an Huld.“* Nicht der Zorn Gottes, nicht das Abrechnen mit Abtrünnigen bestimmt sein Wesen. Die Verse 9-10 bekräftigen: Gott kann nicht gegen sein Wesen sein. Gott ist großzügig. Der Zorn weicht zu Gunsten der Barmherzigkeit und Güte.

Der Beter findet Bilder für diese Größe Gottes: So groß ist seine Güte: Sie füllt den ganzen Zwischenraum zwischen Himmel und Erde. (11). Seine Bereitschaft zur Vergebung ist so enorm, dass er alles, was (als Schuld) trennend sein könnte, von ihm bis an den Rand der Erde gedrängt und schließlich über den Erdrand entsorgt wird. (12) Und schließlich: Es ist die Liebe - wie die der Eltern zu ihrem Kind -, die diese Großzügigkeit und Vergebungsbereitschaft bestimmt. (13)

In der Stimmung dieser liebenden Begegnung mit Gott kann der Beter schließlich an die menschliche Hinfälligkeit erinnern. Gott weiß darum, *„dass wir Staub sind.“* Was ist der Mensch aus sich heraus? Selbst für das Leben derer, die sich die Großen der Welt nennen, gilt: *„Wie Gras sind die Tage des Menschen, erblüht wie die Blume des Feldes. Fährt der Wind darüber, ist sie dahin; der Ort, wo sie stand, weiß nichts mehr von ihr.“* Windhauch ist der Mensch!

Und dann kommt die Liebe Gottes ins Spiel: *„Doch die Huld des Herrn währt immer und ewig für alle, die ihn fürchten. Seine Gerechtigkeit erfahren noch Kind und Enkel, alle, die seinen Bund bewahren, die seiner Befehle gedenken und danach handeln.“* Das gehört unabdingbar dazu: Diese Erfahrung des Wesens Gottes erschließt sich denen, die sich Gott

zuwenden und die den Weg seiner Weisung gehen. Es geht nicht ohne die Beziehung, die Menschen zu Gott aufnehmen. Nur da, so ist der Beter auf Grund seiner Erfahrung überzeugt, wird befreiend das Wesen Gottes erlebt (wie *„die Jugend des Adlers“*).

Im Abgesang des Hymnus (19-22) erscheint der erhaben universal herrschende König. Im Unterschied zum Aufgesang und mit dem Wissen um die große Güte und Liebe Gottes, steigert der Abgesang den Lobpreis: Jetzt sind auch Engel und der ganze himmlische Hofstaat samt der ganzen Schöpfung zum Lobpreis Gottes da. Alle zusammen sind aufgerufen: *„Preist den Herrn - ihr seine Engel, all seine Heerscharen, all seine Werke!“* Am Ende dieses Lobliedes auf den so großzügigen und liebevollen Gott steht die Aufforderung an jede/n Beter/in: *„Preise den Herrn, meine Seele!“*

Jedes Leben mag sich in diesem Hymnus finden. Vielleicht sind wir beglückt über Dinge, die unser Leben kraftvoll und gottgetragen erleben lassen. Vielleicht sind wir im Hader über etwas, was als Schuld an uns hängt. Vielleicht sind wir auf dem tastenden Weg, uns Gott tatsächlich so vorstellen zu lernen, wie dieser Beter des Psalms 103 ihn erfahren hat.

Und was gibt uns dieser Psalm mit in die Lebenssituation, in der wir uns, die Welt sich befindet? Vielleicht ist die Preisung uns gerade eher fern. Vielleicht bewegt uns die Vorstellung eines vergebenden Gottes - auch gegen die, die so unendliches Leid zu verantworten haben? Vielleicht sind wir persönlich gerade mal dankbar, dass Gott wirklich die Ermutigung zusprach, trotz unserer Schuld das Leben neu und erneuert zu wagen - und dabei *„seiner Befehle gedenken und danach handeln.“*

Ihr
Matthias Schnegg

Statistik

Am vergangenen Sonntag wurden in allen Kirchen des Erzbistums Köln aus statistischen Gründen traditionell die Besucherzahlen erhoben.

Unsere Kleinkindermesse besuchten **24** große und kleine Christen und an unserem Hochamt nahmen **48** Gottesdienstbesuchende teil.

Allen mit uns Eucharistiefeiernenden ein Vergelt's Gott, dass sie Jesu Einladung und Sonntagsgebot angenommen hatten. Es ist erfüllend, dass wir Sonntag für Sonntag in St. Maria im Kapitol noch immer im Geiste der benediktinischen Erbauerinnen hier die Mahlgemeinschaft des Auferstandenen miteinander feiern können und unsere Basilika damit als Kirche und nicht nur als museale Location nutzen und erhalten dürfen. Kirchen als Orte der Sammlung, des Gebets und der Sendung von Christen bleiben erfahrungsgemäß Räume der Gottesbegegnungs-Möglichkeit und geistlicher Beheimatung; eben Zelte Gottes auf Erden. (RH)

Krankenkomunion

Allen, Kranken, die es nicht mehr schaffen - aus welchen Beschwerden heraus auch immer - am Sonntagsgottesdienst teilzunehmen, bieten wir die häusliche Krankenkomunion an. Wenn Sie an Haus und Wohnung gebunden sind, besucht Sie einer unserer Kommunionhelfer gerne im Anschluss ans Hochamt und bringt Ihnen sonntags die Eucharistie.

Gerne ermutigen wir Sie, sich im Bedarfsfalle an unser Pfarrbüro (Tel. 21 46 15) oder an unseren Kommunionhelfer Herrn Köhmstedt (Tel. 51 48 87) zu wenden, um einen Besuch zu vereinbaren. (RH)

Komplet in der Krypta

Das Abendgebet in der Fastenzeit findet statt am Freitag, den **25. März 2022 von 20 bis 20.30 Uhr** in der Krypta von Maria im Kapitol. (Eingang über den Lichhof)

In der ruhigen Atmosphäre der romanischen Krypta bieten wir das Abendgebet, dabei geben wir der Stille und der Meditation Raum.



Nach der sehr langen Restaurierungsphase, die noch nicht ganz abgeschlossen ist, bietet sich die Gelegenheit, die Krypta vor und nach dem Gebet zu besichtigen.

Hierzu laden wir Sie herzlich ein.

Ihr Vorbereitungsteam

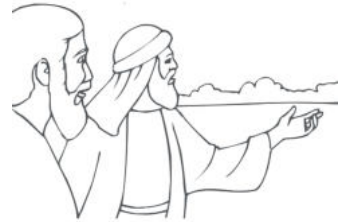
Lektorentreffen

Am Sonntag, dem **3. April 2022** wollen wir uns – Liturgen, Lektoren und Ministranten – traditionell zur Vorbereitung der Kar- und Osterliturgien um **11.45 Uhr** im Pfarrsaal, corona-konform, treffen.

Herzliche Einladung! (RH)

Kleinkindermesskreis

An den Fastensonntagen orientieren sich die Schrifttexte an den Evangelien der Erwachsenen-Liturgien.



Die Perikopen lassen uns erahnen, aber auch begreifen, wie es am Ende zum gewaltsamen Tode Jesu kommen konnte.

Herzliche Einladung sich mit unseren Kleinsten und uns gemeinsam auf diesen Weg durch die Hl. Schrift zu machen. (RH)

Palmwedel-Basteln

Am **3. April 2022 um 10.15 Uhr**, sind unsere Jüngsten mit ihren Eltern zum traditionellen »Palmwedel-Basteln«, corona-konform, in den Pfarrsaal eingeladen.

Die Aktion startet direkt im Anschluss an die Kleinkindermesse.

Hierzu herzliche Einladung. (RH)

(Kinder-) Gebet für den Frieden

Lieber Gott, ich bitte dich um Frieden für mein Land und um Frieden in den Familien.

Schenke uns Frieden hier und auf der ganzen Welt.

Wir Kinder brauchen vor allem Frieden und Liebe. Wir wollen keinen Krieg und wir wollen nicht, dass unsere Familien auseinandergerissen werden.

Ich bitte dich ganz besonders für die Familien in der Ukraine.

Ich bitte für diejenigen, die dort geblieben sind und ich bitte für diejenigen, die geflüchtet sind.

Es soll allen bald wieder besser gehen. Darum bitte ich. Amen.

(Autor: unbekannt)

Friedensgebet

Seit Wierverfastelovend als dem Tag der Invasion russischer Truppen in die Ukraine, beten auch wir hier in St. Maria im Kapitol tagtäglich um Frieden für die in der Ukraine lebenden und betroffenen Menschen.

Sowohl in allen Gottesdiensten als auch in unseren persönlichen Gebetsgemeinschaften erleben wir ein baldiges Ende der kriegerischen Handlungen und das endgültige Verstummen der totbringenden Waffengewalt.

Allen Beterinnen und Betern ein Vergelt's Gott für ihren Friedensdienst, ihr Glaubenszeugnis und ihr Zusammenstehen. *(RH)*

Gebetsanliegen

Aufgrund der Corona-Pandemie sind derzeit immer noch unsere Gottesdienste von Schutzmaßnahmen betroffen und damit auch die üblichen Kommunikationswege auf denen ich Ihre Gebetsanliegen erfahren konnte und durfte, die in den Eucharistiefeiern und Gebetszeiten entweder im Stillen oder ausdrücklich benennbar ihren Raum finden dürfen.

Herzliche Einladung uns Ihre Gebetsanliegen und Meß-Intentionen derzeit entweder telefonisch über's Pfarrbüro 0221/214615 oder via E-Mail pfarrbuero@maria-im-kapitol.de zukommen zu lassen. Gerne bedenken wir / bedenke ich Ihre Sorgen und Anliegen in den Vollzügen allen gottesdienstlichen Handelns. *(RH)*

Vorschau: Die Heilige Woche 2022 in ST. MARIA IM KAPITOL

Palmsonntag , 10. April	9.30 Uhr 10.30 Uhr	Kleinkindermesse Palmweihe im Kreuzgang Anschließend Palmprozession, Passionslesung und Eucharistie Musik: Orgelimprovisationen zur Passion
Gründonnerstag , 14. April	17.30 Uhr 18.30 Uhr 19.30 Uhr	Beichtgelegenheit Liturgie vom letzten Abendmahl Besinnliche Barockmusik zum Letzten Abendmahl Stille Anbetung zur Ölbergstunde (bis 20.00Uhr)
Karfreitag , 15. April	15.00 Uhr	Liturgie vom Leiden und Sterben Jesu Musik: Gregorianische Gesänge des Karfreitags
Osternacht , 16. April	21.00 Uhr	Liturgie der Osternacht Beginn mit der Weihe des Osterfeuers und der Osterkerze in der Kirche
Ostersonntag , 17. April	9.30 Uhr 10.30 Uhr	Kleinkindermesse Anschließend Ostereiersuche im Kreuzgang Hochamt Festliche Arien für Sopran und Orgel <i>Silke Stapf, Sopran; Wolfgang Klein-Richter, Orgel</i>
Ostermontag , 18. April	10.30 Uhr	Hochamt mit festlicher Musik Für Trompete und Orgel, mit Werken unter anderem von G. F. HÄNDEL, G.PH.TELEMANN <i>Aaron Fehr (Trompete); Wolfgang Klein-Richter (Orgel)</i>



Gottesdienste in ST. MARIA IM KAPITOL

Sonntag, 20. März	9.30 Uhr	Familien-und Kleinkindermesse
	10.30 Uhr	Heilige Messe der Gemeinde Mit Gebet für Ehepaar Köhler
Donnerstag, 24. März	18.30 Uhr	Heilige Messe der Gemeinde Mit Gebet für Klaus Schmachtenberg
Freitag, 25. März	20.00 Uhr	Kryptagebet (Eingang über den Lichhof)
Sonntag, 27. März	9.30 Uhr	Familien-und Kleinkindermesse
	10.30 Uhr	Heilige Messe der Gemeinde Mit Gebet für Gertrud und Walter Stonzik

Sommerzeit



(Bild: Christoph Müller/Pfarrbriefservice)

Die Uhren werden erst einmal weiter umgestellt! Das EU-Parlament hat zwar im März 2019 mit einer großen Mehrheit für eine Abschaffung der Zeitumstellung ab dem Jahr 2021 gestimmt, in Kraft getreten ist sie aber wegen Abstimmungsschwierigkeiten der Länder untereinander immer noch nicht.

So beginnt bei uns in Köln wie auch im übrigen Deutschland vom **26. auf den 27. März** erneut die Sommerzeit; die Uhren werden **von 2 Uhr auf 3 Uhr** vorgestellt. Unsere beiden Sonntagsgottesdienste des 4. Fastensonntages werden den einen oder anderen von uns mal wieder ein wenig unausgeschlafener sehen. „The same procedere as every year.“ Vielleicht werden wir das irgendwann auch einmal als liebgezwonnene Tradition vermissen, wenn es denn wirklich keine Zeitumstellung mehr geben sollte. (RH)

KONTAKT/ANSPRECHPARTNER

Matthias Schnegg, Pfarrer

Tel 0221/2 57 05 64; schnegg@lyskirchen.de; An Lyskirchen 12, 50676 Köln

Msgr. Rainer Hintzen, Subdiar

Tel 0221/16 42-15 52 und 0221/21 46 15; krankenhauseelsorge@erzbistum-koeln.de; Marienplatz 17-19, 50676 Köln

Tanja Nowakowski, Pfarramtssekretärin

Tel 0221/21 46 15; pfarrbuero@maria-im-kapitol.de; Marienplatz 17-19, 50676 Köln

Öffnungszeiten des Pfarrbüros:

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 9 bis 12 Uhr; Donnerstag von 15 bis 18 Uhr