

Worte, die lebendig machen und Tatkraft wecken

„Ich will deine Weisungen niemals vergessen,
denn sie machen mich lebendig.“ (frei nach Psalm 119,93)

[Norbert Rieser](#)

1. Ein Vers für Zeiten des Umbruchs

Wir leben in einer **Zeit des ständigen Wandels**:

Krisen, Nachrichtenfluten, digitale Beschleunigung, politische Unsicherheiten – all das kann Menschen verunsichern. Vieles, was früher selbstverständlich war, löst sich auf. In einer solchen Welt suchen wir nach **Worten, die uns tragen**.

Psalm 119,93 spricht genau in diese Situation hinein.

Er stammt aus einer Zeit, in der Menschen ebenfalls Umbrüche erlebten und fragte:
Woran kann ich mich festhalten, wenn alles andere schwankt?

**„Ich will deine Weisungen niemals vergessen,
denn sie machen mich lebendig.“**

Dieser Vers ist nicht nostalgisch. Er beschreibt einen inneren **Entschluss**, das Wesentliche nicht aus dem Blick zu verlieren – eine bewusste Haltung, die heute genauso aktuell ist wie vor 2.000 Jahren.

2. Weisungen – zeitlos gedacht

Das hebräische Wort für „Weisungen“ meint nicht starre Regeln oder Gebote. Es beschreibt **Lebensprinzipien**, die Orientierung geben – ähnlich wie Naturgesetze, die gelten, egal ob wir sie beachten oder nicht.

Beispiele für solche Weisungen im modernen Sinn:

- **Achtsamkeit:** sich selbst und andere respektvoll wahrnehmen
- **Gerechtigkeit:** fair handeln, nicht nur im Großen, sondern auch im Alltag
- **Mitgefühl:** die Not anderer sehen und darauf reagieren
- **Maß und Balance:** ein gesundes Gleichgewicht finden zwischen Arbeit, Erholung, Gemeinschaft und Alleinsein

Diese Prinzipien können sowohl in religiösen Traditionen als auch in philosophischen Schulen wie der **Stoa** oder dem **Buddhismus** gefunden werden. Sie bilden ein **Fundament für gelingendes Leben**.

3. Nichtvergessen – Gegenkraft zur Oberflächlichkeit

„Vergessen“ heißt in diesem Psalm nicht nur, eine Information zu verlieren,
sondern **den inneren Kompass zu verlieren**.

Wer vergisst, was ihn trägt, wird getrieben von äußeren Einflüssen
– Medien, Trends, kurzfristigen Bedürfnissen.

„Nichtvergessen“ bedeutet daher:

- sich **regelmäßig bewusst machen**, was wirklich wichtig ist
- Rituale oder Symbole pflegen, die Halt geben
- sich in Gesprächen gegenseitig erinnern und stärken
- in Momenten der Entscheidung innehalten und fragen: *„Was entspricht meinen Grundwerten?“*

So entsteht eine **innere Klarheit**, die uns nicht nur schützt, sondern auch nach außen wirkt.

4. Erquickung – Lebenskraft finden

Das Wort „erquicken“ klingt heute altmodisch, meint aber etwas sehr Zeitgemäßes: Es beschreibt eine **tiefe Erneuerung**, die Körper, Geist und Seele umfasst – ähnlich wie das Gefühl nach einem erholsamen Schlaf, einem guten Gespräch oder einem Spaziergang in der Natur.

Diese Erfahrung kann auf verschiedene Weise entstehen:

- durch **Stille und Meditation**
 - durch inspirierende Worte, Musik oder Kunst
 - durch das bewusste Wahrnehmen der Natur
 - durch Begegnungen, die ermutigen
 - durch Dankbarkeit, die Kraft freisetzt
-

5. Tabelle: Vom Vergessen zur Tatkraft

Schritt	Gefahr – wenn ich vergesse	Chance – wenn ich erinnere	Konkrete Praxis
1. Innehalten	Getrieben sein, nur reagieren	Klarheit über den nächsten Schritt gewinnen	Täglich 5 Minuten bewusst atmen oder still sein
2. Werte erkennen	Orientierungslosigkeit, Überforderung	Innere Stabilität, Gelassenheit	Aufschreiben, was mir wirklich wichtig ist
3. Prioritäten setzen	Verzettelung, Überlastung	Fokus und Entschlossenheit	„Heute tue ich bewusst nur das, was wesentlich ist“
4. Handeln	Passivität, Ohnmacht	Selbstwirksamkeit, Tatkraft	Kleine Schritte gehen, konkrete Ziele setzen
5. Weitergeben	Isolation, Egoismus	Gemeinschaft, gegenseitige Stärkung	Erfahrungen teilen, andere ermutigen

Diese fünf Schritte zeigen, wie **Weisheit praktisch werden kann**. Der Psalmvers wird so zu einem Werkzeug, um aus innerer Erneuerung **Tatkraft für den Alltag** zu gewinnen.

6. Gesprächsimpulse – ins Gespräch kommen

Um diese Gedanken mit anderen Menschen zu teilen, eignen sich offene Fragen, die auch philosophische oder persönliche Zugänge erlauben:

- Welche Worte oder Sätze haben dich schon einmal durch eine schwierige Zeit getragen?
- Wann hast du erlebt, dass innere Klarheit dir geholfen hat, eine Entscheidung zu treffen?
- Was tust du, wenn du merkst, dass du deine eigenen Werte aus den Augen verlierst?
- Gibt es Rituale oder Symbole, die dir helfen, dich zu erinnern, was dir wichtig ist?
- Wo findest du im Alltag Momente, die dich innerlich erfrischen oder erneuern?

Beispielhafte Antworten:

- „Ein Satz aus einem Buch hat mich daran erinnert, nicht aufzugeben.“
- „Ich gehe jeden Sonntag spazieren – das ist mein Ritual, um innerlich zur Ruhe zu kommen.“
- „Ich schreibe drei Dinge auf, für die ich dankbar bin, um mich zu fokussieren.“

7. Weisheitliche Anwendung – Tatkraft gewinnen

Psalm 119,93 lehrt uns, dass Worte allein nicht genügen.

Es geht darum, sie **in Handlung zu übersetzen**.

Das entspricht dem weisheitlichen Denken vieler Kulturen: Erkenntnis soll praktisch werden.

Wege zur Tatkraft:

1. **Erkennen:** Wahrnehmen, wo ich gerade stehe – ohne Selbsttäuschung.
2. **Besinnen:** Mich an das erinnern, was mein Leben trägt.
3. **Entscheiden:** Mutig Prioritäten setzen.
4. **Handeln:** Den ersten konkreten Schritt tun, ohne Perfektionismus.
5. **Feiern:** Kleine Fortschritte bewusst wahrnehmen und dankbar sein.

Weisheit bedeutet, das Erkannte zu leben.

8. Kurzandacht

„Manchmal sind wir müde, getrieben, leer. Dann brauchen wir Worte, die uns neu beleben. Der Psalmvers ‚Ich will deine Weisungen niemals vergessen, denn sie machen mich lebendig‘ erinnert uns daran, dass wir nicht allein vom Strom des Alltags getrieben werden müssen. Wenn wir uns bewusst an das erinnern, was uns trägt, finden wir neue Kraft. Diese Kraft bleibt nicht im Inneren, sie drängt nach außen – in Taten, die unsere Welt ein Stück besser machen.“

9. Zusammenfassung

- **Weisungen** sind zeitlose Lebensprinzipien, nicht nur religiöse Gebote.
 - **Nichtvergessen** bedeutet, den inneren Kompass bewusst pflegen.
 - **Erquickung** beschreibt tiefe Lebenskraft, die in Stille, Begegnungen und Reflexion erfahrbar wird.
 - Aus innerer Erneuerung wächst **Tatkraft**, die den Alltag und die Gesellschaft prägt.
 - Der Psalmvers ist so ein Brückentext zwischen Glauben, Philosophie und moderner Lebenspraxis.
-

10. Literaturhinweise

- Claus Westermann: *Die Psalmen. Struktur, Inhalt und Botschaft*. Göttingen 1980.
- Wilfried Härle: *Warum Gott? Glaube im Gespräch mit der Vernunft*. München 1995.
- Viktor E. Frankl: *...trotzdem Ja zum Leben sagen*. München 2008.
- Anselm Grün: *Weisheit für Suchende*. Freiburg 2019.
- Seneca: *Vom glücklichen Leben*. Reclam, 2021.