

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 70 (1993)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Der Herr hat alles gut gemacht : eine Betrachtung zu Psalm 131  
**Autor:** Russi, Armin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1031658>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

---

# Der Herr hat alles gut gemacht

Eine Betrachtung zu Psalm 131

P. Armin Russi

---

Wenn in das Leben des Menschen unverhofft Leid, Not, Krankheit eintritt, geht damit oft eine grosse Hilflosigkeit Hand in Hand. Ängste, Fragen, Zweifel bedrücken ihn immer mehr und mehr. Aus der Tiefe seines Herzens taucht jene Frage empor, auf die letztlich keiner eine endgültige Antwort weiss: die Frage WARUM? Wie sehr man sich auch den Kopf zermürben mag, bleibt man doch mit dieser Frage fast immer allein. Man gerät in einen Strudel von negativen Gefühlen, die nicht selten in Hassgefühle gegenüber sich selbst, gegenüber jenen Menschen, denen es besser geht, und letztlich auch gegenüber Gott ausarten. Wie in einem Teufelskreis dreht man sich und kann je länger, je weniger einen Ausweg finden. Tiefe Sinnlosigkeit ist rings umher, und jeder Halt scheint verloren. Für viele Menschen unserer Zeit, ja es scheinen immer mehr zu werden, liegt die letzte Möglichkeit in der Frage – und manchmal auch in der Tat – ob es nicht besser wäre, selber Schluss zu machen. Ich möchte versuchen, mit ihnen einen anderen Weg zu gehen, der in der Betrachtung des Psalms 131, eines der kürzesten der 150 Psalmen, liegt. Wer in irgendeiner Form von Not tief drin steckt, sieht meistens nur noch das Negative an seinem Leben, er ist blind geworden für die kleinen und kleinsten Freuden und Lichtblicke, die oft schon sehr viel Dunkel er-

hellen können. Es gibt zwei Möglichkeiten, mit Not, Krankheit und Leid fertig zu werden: – Man kann sich einmal total gehen lassen, das Geschehene als unabwendbares Schicksal betrachten und sich ihm völlig ergeben. – Man kann andererseits diese Situation auch als Herausforderung annehmen, gegen die es mit Mut und Zuversicht, mit ärztlicher Kunst, mit Glauben an Gottes Macht, mit positivem Willen und mit Hoffnung anzukämpfen gilt. Das Wichtigste scheint mir, zuerst einmal über die Angst zu reden. Wie viel leichter wird es einem schon, wenn man die geheimen Ängste, die das Herz abschnüren, einem Mitmenschen anvertrauen kann. Wenn man über Angst spricht, muss man zuerst einmal über sie nachdenken, muss sie formulieren. Wenn einem dann ein Mitmensch zuhört, Zeit schenkt, ein gutes Wort gönnt, dann ist diese Angst bereits ein Stück kleiner geworden. Aber nicht nur diejenigen, die sich aussprechen, auch diejenigen, die Zeit und Ohr leihen, werden dadurch beschenkt. Geteiltes Leid ist halbes Leid – und – geteilte Freude ist doppelte Freude, sagt ein altes Sprichwort. Man könnte dieses gegenseitige Nehmen und Geben mit einem Buchtitel umschreiben: «Der Mensch ist des Menschen beste Medizin».

Hat man einmal über die Angst geredet, ist der erste, wichtigste Schritt getan. Nun kann man den nächsten wagen. Dieser besteht darin: Zu versuchen, diese Angst zu überwinden. Für einen getauften und gläubigen Christen sollte eigentlich keine Frage sein, zu wem er gehen kann, bei wem er Mut und Kraft zur Überwindung der Angst finden kann. Aber gerade in Notsituationen gerät der Mensch oft in eine



Konfliktsituation mit Gott. Er hadert mit ihm, wendet sich von ihm ab, beschuldigt ihn der Grausamkeit, ja versucht manchmal sogar, ihn zu erpressen. Ein anderer fühlt sich ihm hilflos ausgeliefert. Das Bewusstsein, dass Gott viel mächtiger ist als der Mensch, kann zum Hass gegenüber Gott führen. Ein anderer Mensch wiederum glaubte bisher, sein Leben selber in der Hand zu haben, sein Glück und sein Schicksal selber schmieden zu können. Durch eine unerwartete Änderung der Situation spürt er, dass er nicht seines eigenen Glückes Schmied ist. Für ihn wird Gott somit zu einem Hindernis, das sich ihm immer wieder folgenschwer in den Weg stellt, seine Träume und Pläne durchkreuzt.

Soll man sich also am besten von ihm abwenden, soll man seine Sorgen alleine zu lösen versuchen? Oder – soll man sich ihm jetzt erst recht zuwenden? Wie soll man sich ihm nähern? Wie darf man zu ihm kommen? Ein kleines Gebet aus dem älteren Teil der Hl. Schrift, der 131. Psalm, zeigt uns den Weg:

*Herr, mein Herz ist nicht stolz,  
nicht hochmütig blicken meine Augen.*

*Ich gebe nicht um mit Dingen,  
die mir zu wunderbar und zu hoch sind.*

*Ich liess meine Seele ruhig werden und still;  
wie ein kleines Kind bei der Mutter  
ist meine Seele still in mir.*

*Israel, harre auf den Herrn  
von nun an bis in Ewigkeit.*

«Frieden in Gott» steht über diesem Psalm. Es geht dabei aber nicht nur um eine Situation, wo kein Krieg, keine Auseinandersetzung herrscht, sondern es geht um ein tiefes Ruhen, um ein Geborgensein bei Gott, so wie der Schoss der Mutter das werdende Kind umschliesst. Vor Gott sind wir Menschen zwar alle klein, aber er nützt diese Situation nicht aus, um uns zu unterdrücken, um uns zu quälen und zu misshandeln. Wenn er uns Glück

schickt, fällt es uns leicht, an ihn zu glauben, ja, vielleicht kommt sogar ein Dankgebet über unsere Lippen. Wenn Gott aber Leid und Krankheit an uns herantreten lässt, fällt uns dieses Vertrauen viel schwerer. Aber auch in diesen Situationen ist er uns nahe, viel näher, als wir glauben. Ihm dürfen wir uns nähern, nicht mit stolzen Herzen und mit hochmütigen Augen, sondern im Vertrauen, dass er uns annimmt.

Auch die Frage nach dem Warum bekommt, zumindest auf dieser Erde, keine erschöpfende Antwort. Der Psalmist formuliert das so: «Ich gehe nicht um mit Dingen, die mir zu wunderbar und zu hoch sind!» Für uns heisst das: Quälen wir uns nicht mit Fragen, auf die wir keine Antwort finden, bei denen wir uns nur im Kreise drehen. Wirklich helfen kann uns nur jene Haltung, die im zweiten Psalmvers ausgedrückt wird: «Ich liess meine Seele ruhig werden und still: Wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir!» – Dieses kindliche Geborgensein bei Gott, dieses Ausruhendürfen in guten *und* schlechten Zeiten soll uns helfen, den inneren Frieden zu finden, unser Schicksal anzunehmen, gegen es anzukämpfen. Vielleicht lernen wir dabei, diese Tatsache als Gottes Willen anzunehmen. Er weiss, was wir tragen können. Er schickt uns Krankheit, Not und Leid nicht, um uns zu quälen, sondern um unsere Liebe, unser Vertrauen, unsere Hoffnung zu prüfen. Vielleicht ist diese Zeit ganz heilsam für uns: Wir müssen uns besinnen und fragen, was Gott denn eigentlich mit uns vorhat. Er will uns dadurch vielleicht auch zeigen, was wir in unserem Leben ändern müssen, was wir geduldiger und liebevoller tragen sollen. Wenn wir uns bei ihm bergen wie ein kleines Kind bei der Mutter, dann spüren wir den Unfrieden in unserem eigenen Herzen, und er hilft uns, ihn zu überwinden. Wenn ER uns Frieden schenkt, können wir wieder Hoffnung haben und durch unser Hoffen anderen Menschen Mut machen. Versuchen wir doch einmal, in Stunden der Einsamkeit, wo Not und Schmerzen uns bedrücken, uns ganz dieser Geborgenheit bei und in Gott anzuvertrauen.

Solange wir Menschen auf dieser Welt sind, können wir Leid, Krankheit und Tod nicht aus der Welt schaffen. Sie sind aber nur die eine

Seite unseres Lebens. Es gibt auch die Freude, die uns, – trotz allem – immer wieder geschenkt wird durch gute Menschen, durch kleine Zeichen der Verbundenheit; durch einen Blumenstraus, durch die Sonne, die jeden Tag über Frohen und Traurigen, über Gesunden und Kranken, über Unglücklichen und Glücklichen aufgeht.

Was für einen Sinn Not, Leid und Krankheit haben, werden wir erst nach dem Tod einmal endgültig und voll begreifen. Deshalb sagt der Psalmist zu seinem Volk, aber auch zu uns: «Israel, harre auf den Herrn, von nun an bis in Ewigkeit!» Diese Hoffnung auf das ewige Glück bei Gott bleibt unser tiefster Trost auf dem Pilgerweg durch diese Zeit. Vielleicht dürfen auch wir dann einmal sagen, was die Dichterin Annette von Droste-Hülshoff (1797–1848) niederschrieb:

*Ich weiss, o Herr, dass hier auf Erden  
mir manches hart und bitter ist,  
und dass mein Herz in den Beschwerden  
oft deine Güte ganz vermisst.*

*Allein ich glaube, dass die Nacht  
dereinst vor deinem Strahl wird tagen  
und meine Lippen preisend sagen:  
DER HERR HAT ALLES GUT GEMACHT.*