

**Dompredigerin Christiane Münker**

Totensonntag, 23. November 2025, 10 Uhr

Predigt zu Psalm 90

---

*Gnade sei mit euch und Friede von dem, der da war, der da ist und der da kommt –  
Jesus Christus. Amen.*

Der Totensonntag – ein Tag mit vielen unterschiedlichen Gedanken und Gefühlen. Einige von uns sind sicher auch mit schwerem Herzen heute in den Gottesdienst gekommen. Wir stellen uns der Vergänglichkeit des Lebens, der Trauer und dem Schmerz über den Verlust eines geliebten Menschen

*„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“.*

Liebe Gemeinde, dieser Wochenspruch aus Psalm 90 weist sehr realistisch auf unsere Endlichkeit. Dass wir mit dem eigenen Tod, aber viel mehr noch mit dem Tod geliebter Menschen, leben müssen, das wissen wir alle. Und wir wissen auch, dass es keinen Zweck hat, das zu verdrängen. Aber das Wissen um den Tod als Lebensthema enthebt uns ja nicht der Trauer und den Fragen.

Dietrich Bonhoeffer hat zu diesen Fragen einmal gesagt: „Es sind unersättliche Fragen. Sie heißen: Wo sind unsere Toten? Wo werden wir nach unserem eigenen Tode sein? Und die Kirche erhebt den Anspruch, auf diese unmögliche Frage des Menschen Antwort zu geben. Ja, nur weil die Kirche auf diese letzte Frage Antwort weiß, darum besteht sie.“ Soweit Bonhoeffer. Dass wir als Christinnen und Christen, als Kirche angesichts des Gekreuzigten und Auferstandenen versammelt sind, dass wir wider allen Augenschein an Gräbern das „*Christ ist erstanden*“ anstimmen, ja, das zeigt unsere Hoffnung, aber das macht uns nicht immun gegen Trauer und Schmerz.

Wir sind verbunden in einem Glauben, in dem wir Leiden und Tod nicht verdrängen, sondern in dem wir Traurigkeit und Angst, die der Tod hervorruft, miteinander teilen und uns gemeinsam stärken.

*„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen“* – das ist Lebensthema! Es geht nicht darum, Trauer wegzuschieben oder auf alles immer schon Antworten zu wissen. Auch das gemeinsame Schweigen und Aushalten von Trauer verbindet uns.

Wir machen wir uns fest im Glauben an eine Liebe, die selbst der Tod nicht zerstören kann, im Vertrauen auf den Ewigen, Herr über alle Zeit.

Und damit stehen wir nicht allein und am Anfang, sondern wir werden Teil der Kette von Generationen durch Jahrtausende, die das vor uns getan haben in Israel und in der Kirche. Und wir können uns von den Vorausgegangenen Sprache leihen für das, was wir vielleicht nicht, noch nicht in Worte fassen können.

Psalm 90, mit dem wir eben schon gemeinsam Gott angerufen haben, möchte ich heute mit Ihnen als eine solche Sprachhilfe und gedankliche Wegbegleitung betrachten und einige Sätze aus diesem Gebetes Israels unterstreichen.

*„Herr, du bist unsre Zuflucht für und für“* so beginnt der Beter.

Bevor er mit realistischen Worten auf Vergänglichkeit blickt, bevor er klagt und bittet und sich auch mit leisen Tönen fragend und verzweifelt an Gott wendet, setzt er, gleichsam einer Überschrift, die trotzige Gewissheit: Wir haben eine Zuflucht.

Das heißt doch: wir sind nicht schutzlos ausgeliefert, wenn uns die Trauer heimsucht, wenn Fragen aufbrechen, wenn wir nicht weiterwissen. Wir haben einen, zu dem wir fliehen können, der uns bei sich birgt. Egal wie verstört oder verzweifelt wir sein mögen: Gott gewährt uns Unterschlupf bei sich.

*„Herr, du bist unsre Zuflucht für und für. Ehe denn die Berge wurden und die Erde und die Welt geschaffen wurden, bist du, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit.“*

Gottes Ewigkeit bietet uns eine Zuflucht, die der Strom der Vergänglichkeit uns nicht wegreißen kann, die festbleibt über alle Wechsel der Zeiten hinweg, ja, die auch der Tod nicht zerstören kann. Diese Zuflucht steht jedem Menschen offen. Bedingungslos. Nichts und niemand kann sie uns nehmen, denn Gott, Herr über Zeit und Ewigkeit, hält sie für uns bereit.

Und mit dieser großen Zusage stellt sich der Beter dem menschlichen Leben. Und das sehr realistisch: unser Leben, vergänglich wie Gras, das am Morgen noch blüht und sprosst und des Abends welkt und verdorrt. Erschreckend flüchtig ist es. Auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen: *„Was am Leben köstlich scheint“*, so sagt der Beter, *„ist doch nur vergebliche Mühe, denn es fährt schnell dahin, als flögen wir davon.“*

Liebe Gemeinde, für manche klingen diese Worte vielleicht traurig und resignativ. Aber wenn wir sie unter der Zusage des Ewigen hören mit seinem liebevollen: *„Kommt wieder, Menschenkinder“*, dann können sie uns anleiten, das Hier und Jetzt, die mir anvertraute Lebenszeit, als Geschenk Gottes zu betrachten und zu gestalten. Es führt in die tiefe Einsicht: *„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden.“*

Ursprünglich heißt es da: *„Unsere Tage zu zählen, lehre uns, damit wir einbringen ein Herz der Weisheit.“*

Zeit zu zählen, das kann auch gefährlich sein.

Manche kennen den Roman von Rainer Maria Rilke, in dem er einen Mann beschreibt, der daran zerbricht, als er anfängt, seine Tage zu zählen. Nikolaj Kusmitsch kommt auf die Idee, die Jahre seiner noch möglichen Lebenszeit zu überschlagen und sie dann umzurechnen in Monate, Tage, Stunden, bis die Zahl der errechneten Sekunden ihm dann das Gefühl gibt, ein unendliches Vermögen zu haben, reich zu sein an Zeit. Jeden Sonntag zieht er nun Bilanz. Dabei merkt er immer deutlicher, wie schnell sich sein Vorrat verbraucht. Die Sekunden verfliegen nur so. Am Ende kann er nur noch gebannt vor Entsetzten dem Vergehen der Zeit vom Bett aus zusehen.

Tatsächlich ist es gefährlich, sich dem Strom der eigenen vergehenden Lebenszeit auszusetzen, wenn man sich nicht festmacht an dem, der aller Zeit gebietet.

*„Wo ist das vergangene Jahr nur wieder geblieben?“ „Die Wochen und Tage rasen nur so.“ „Je älter man wird, desto schneller vergeht die Zeit...“* Diese Sätze kennen wir und der Gedanke an die eigene kurze Lebensspanne kann es manchen tatsächlich schwer machen, die verbleibende Zeit als erfüllend zu erleben und sinnvoll zu nutzen.

Die biblische Bitte: „*Unsere Tage zählen, lehre uns*“, oder, wie Luther interpretierte: „*Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen*“ meint dagegen: lehre uns fähig zu werden, die eigene Begrenztheit und damit auch die Begrenztheit der Zeit mit geliebten Menschen zu akzeptieren, einzustimmen, dass Sterben zum Leben gehört, „*auf dass wir klug werden*“, „*damit wir einbringen ein Herz der Weisheit*“. Solche Lebensklugheit oder Weisheit lässt sich sicher nicht einfach lernen. Die immer wieder neuen Versuche, Alter zu überwinden, medizinisch weiter hinauszuzögern, an „Unsterblichkeit“ zu forschen, zeigen, wie schwer sich viele damit tun. Und ganz davon frei machen können sich wohl viele von uns nicht.

Weise, klug zu sein mit dem Einstimmen in meine Endlichkeit, dass erwächst aus dem Zuspruch Gottes: Deine Zeit steht in Gottes Händen. Du bist mit deiner Zeit, mit dem Maß deiner Möglichkeiten, mit deiner Kraft so gewollt. Du brauchst dich nicht immer mit anderen zu vergleichen, die etwas besser können. Viel zu oft übersiehst du dabei, was du kannst und was dir deine Zeit schenkt. Freu dich an dem, was dir gelingt, vielleicht auch, was du noch kannst. Auch Kleines hat da seinen Wert: mit deinen Kindern und Enkeln zu lachen, für andere zu beten, Zuzuhören und die Tränen anderer begleiten. Das alles ist unendlich wichtig. Du musst nicht alles können, es gibt andere, die dich ergänzen. Du wirst nicht an dem gemessen, was noch alles zu tun wäre, sondern an deiner Kraft, an deinen Möglichkeiten, an der Gestaltung deiner geschenkten Lebenszeit.

Liebe Schwestern und Brüder, unter diesem Zuspruch Gottes zu leben, ist befreiend und tut gut. Ich komme zur Ruhe, lerne mein Leben und auch meine Grenzen zu akzeptieren. Aus dem Geschenk solcher Lebensweisheit wächst ein neuer Umgang mit der Zeit:

*„Fülle uns frühe mit deiner Gnade, so wollen wir rühmen und fröhlich sein unser Leben lang. Und der Herr, unser Gott, sei uns freundlich und fördere das Werk unsrer Hände bei uns. Ja, das Werk unsrer Hände wollest du fördern!“*

Am Anfang des Psalms wird geklagt über die Flüchtigkeit des Lebens, dass die Jahre nur so davonfliegen. Am Ende dieser Klage wird nicht etwa die Bitte um Unsterblichkeit entgegengesetzt. Es wird auch kein Schlaraffenland ohne Mühe und Arbeit erhofft. Der Beter zeigt vielmehr deutlich: wenn ich durch Gottes Zuspruch „Ja“ sagen kann zu meiner Begrenztheit und damit auch zu der Begrenztheit der Zeit geliebter Menschen, dann muss Vergänglichkeit eben nicht Vergeblichkeit bedeuten. Wir können darum bitten, dass Gott die Tage unseres Lebens mit Freude füllt und unser Tun gelingen lässt.

Ein scheinbar weiter Weg zwischen dem Beginn des Psalms – du Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit – und dem bescheidenen Bitten am Schluss – erfülltes Dasein für die kurze Lebensspanne unseres menschlichen Lebens. Aber was auf den ersten Blick unendlich weit auseinander liegt: Ewigkeit – begrenztes Menschenleben, das gehört in Wahrheit ganz eng zusammen. Denn in Gottes Ewigkeit ist unsere begrenzte Zeit aufgehoben. „*Meine Zeit steht in deinen Händen.*“ Von Gott her erhält unser Leben seine Bedeutung und seinen Sinn. Unsere Trauer darüber, dass unser eigenes Leben begrenzt ist, vielmehr noch, gerade heute, die Trauer darüber, dass die gemeinsame Zeit mit den Menschen, die wir liebhaben, für uns endgültig zu Ende geht, diese Trauer wird von Gottes Ewigkeit überstrahlt. Begrenztes Leben ist nicht vergängliches Leben, der Morgenglanz der Ewigkeit bricht sich die Bahn. Am Ostermorgen ist es wahr geworden: nichts, auch der Tod nicht, kann uns scheiden von der Liebe Gottes!

Liebe Gemeinde, mit diesem Zuspruch würde ich gerne aufhören, aber ich möchte mich nicht stillschweigend an den schwierigen Sätzen dieses Psalms vorbeidrücken, denn ich weiß aus Gesprächen, dass Menschen mit manchen Aussagen auch Probleme haben und frei machen kann ich mich davon wahrlich nicht. Dort ist deutlich von Gottes Zorn und Strafe die Rede:

*„Das macht dein Zorn, dass wir so vergehen, und dein Grimm, dass wir so plötzlich dahinmüssen.8 Denn unsre Missetaten stellst du vor dich, unsre unerkannte Sünde ins Licht vor deinem Angesicht.“*

Sätze, die zu schaffen machen, die ich nicht so ohne Weiteres nachsprechen kann. Ich denke an die unschuldigen Opfer der Naturkatastrophen auch im vergangenen Jahr, vor allem auch an die vielen Kriegsoffer, die Bilder der Kinder in Gaza, die ermordeten Geiseln, die vielen Toten in der Ukraine... aber auch plötzlich auftretende Krankheit, die Menschen aus der Mitte des Lebens reißen, Unfälle, die junges Leben brutal zerstören... Strafe Gottes, Zeichen seines Zornes? Eher spüre ich Gottes Verborgenheit angesichts von so viel sinnlosem Sterben, sein unbegreifliches Schweigen, seine Ferne und Rätselhaftigkeit. Vielleicht nur andere Worte für das, was der Beter Zorn nennt?

Umso sprechender dann die Bitte: *„HERR, kehre dich doch endlich wieder zu uns und sei deinen Knechten gnädig!“*

Die dunklen Seiten Gottes, seine Ferne, sein Schweigen... das alles ist nicht das letzte, der Vater unseres Herrn und Heilandes Jesu Christi kehrt sich zu uns, lässt sich ansprechen und will uns trösten: ich lebe und ihr sollt auch leben!

Nein, es ist nicht alles beantwortet, Trauer und Schmerz, auch Fragen und Zweifel, gerade auch über den Abschied von geliebten Menschen machen uns zu schaffen. Aber aus unserer Verzweiflung will neue Hoffnung wachsen durch die Gewissheit des Ostermorgens. Der Tod hat nicht das letzte Wort. Gott ist unsere Zuflucht für und für, Trost und Halt, auch angesichts von Trauer und Schmerz.

Unsere Zeit in Gottes Ewigkeit.

*Und der Friede Gottes, der höher ist, als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne, in Christus Jesus, unserm Herrn. Amen.*