

Andacht zur Tageslosung am 03.08.2026 (Annika Schulmann)

Guten Morgen liebe Hörerinnen und Hörer und willkommen zur Lösungsandacht heute am dritten August.

Wisst ihr noch, wann ihr das letzte Mal stillgestanden habt? Ich meine nicht: an der roten Ampel gewartet, bis es weitergeht. Sondern wirklich stillgestanden – innerlich. Mitten im Montagmorgen, mitten im vollen Terminkalender, mitten im Wäscheberg, der nie kleiner wird.

Bei mir war es neulich am Küchenfenster. Meinen Tee in der Hand, draußen dieses frühe Licht, das noch ein bisschen zögerlich durch die Wolken bricht. Und für einen Moment – nur einen Moment – war da einfach Ruhe. Kein To-do, keine Nachricht, kein Gedanke an das, was noch alles ansteht. Nur: da sein.

Solche Momente sind irgendwie selten geworden. Wir sind es gewohnt, zu funktionieren. Von einem Punkt auf der Liste zum nächsten. Termine, Absprachen, um die Kinder und vlt ältere Angehörige kümmern, dann eine kaputte Waschmaschine, die noch nebenbei repariert werden will und das Handy, das nie ganz stumm ist. Und mittendrin die Frage, die eigentlich immer mitläuft, auch wenn wir sie selten aussprechen: Wer trägt das eigentlich alles? Wer hält mein Leben zusammen, wenn ich es gerade nicht schaffe?

Die Tageslosung heute nimmt uns genau da an die Hand. Sie stammt aus Psalm 100, einem der schönsten Loblieder der Bibel, und sie sagt ganz schlicht: „*Erkennt, dass der HERR Gott ist!*“

Das klingt erstmal wie ein Glaubenssatz für den Sonntagvormittag. Etwas für die Kirchenbank, nicht für den Montagmorgen mit Bahnverspätung und vollem Posteingang. Aber genau da, glaube ich, gehört dieser Satz eigentlich hin.

Denn was heißt das eigentlich – erkennen, dass Gott Gott ist? Ich glaube, im Kern heißt es: erkennen, dass ich es nicht bin. Dass ich nicht die bin, die alles im Griff haben muss. Dass die Welt nicht an mir hängt – auch wenn sich das an manchen Tagen genau so anfühlt.

Der Psalm sagt nicht: Leg die Hände in den Schoß, mach es dir gemütlich, Gott macht das schon. Er sagt auch nicht: Deine Aufgaben sind unwichtig, oder du kannst eh nichts ausrichten. Sondern er erinnert an etwas viel Grundlegenderes: Es gibt eine Instanz, die größer ist als ich. Einen, der trägt, wenn ich nicht mehr tragen kann. „*Erkennt, dass der HERR Gott ist*“ – das ist wie ein Innehalten mitten in der Bewegung. Ein Moment, in dem ich die Kontrolle, die ich sowieso nie ganz hatte, bewusst aus der Hand gebe.

Einen Vers weiter im Psalm heißt es übrigens: „*Er hat uns gemacht, und nicht wir selbst.*“ Das ist fast schon tröstlich unbequem, finde ich. Denn es nimmt mir etwas ab – die Illusion, ich müsste mein Leben ganz allein zusammenhalten. Und es gibt mir gleichzeitig etwas zurück: die Freiheit, nicht alles selbst lösen zu müssen.

Was würde sich verändern, wenn wir diesen Satz mit in den Alltag nehmen? Vielleicht nicht viel auf den ersten Blick. Der Wäscheberg bleibt. Die Deadline auch. Aber vielleicht verändert sich etwas in der Art, wie wir da hineingehen. Nicht verkrampt, nicht mit dem Gefühl, alles hänge nur an mir – sondern mit einem stillen Wissen im Hintergrund: Ich bin nicht allein unterwegs.

Ich möchte mir für diese neue Woche etwas vornehmen, von dem mir eine gute Freundin erzählt hat: Noch bevor sie morgens aus dem Bett steigt und den Tag beginnt, nimmt sie sich zwei, drei Atemzüge Zeit und denkt: „Ich muss heute nicht Gott spielen. Das hat schon jemand übernommen.“ Kein großes Ritual, keine lange Andacht – nur ein kurzer Gedanke, der dem Tag eine andere Grundlage schenkt.

Vielleicht ist das die Einladung der Tageslosung für heute: nicht ein neues Projekt, keine zusätzliche Aufgabe auf der ohnehin langen Liste. Sondern ein kurzes Innehalten. An der Kaffeemaschine, im Stau, beim Warten auf den Bus. Ein Moment, in dem wir uns erinnern: Ich muss nicht alles tragen. Ich darf erkennen, dass da einer ist, der größer ist als mein Terminkalender, größer als meine Sorgen, größer als das, was mich heute erwartet.

„*Erkennt, dass der HERR Gott ist!*“ – das ist kein Rückzug aus dem Alltag, sondern eine andere Art, mitten im Alltag zu stehen. Mit offenen Händen statt mit geballten Fäusten. Im Vertrauen, dass wir gehalten sind, auch wenn wir selbst gerade nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll.

Ich wünsche euch für den heutigen Tag genau solche kleinen Momente des Innehaltens. Und die Gewissheit: Ich muss es nicht allein schaffen.

Eine gesegnete neue Woche. Eure Annika Schulmann