



Impuls Nr. 96

Die Psalmen – eine Schule des Betens

von Katharina Weiß

Wie beten Sie gerne? Mit festformulierten Gebeten oder lieber mit eigenen Worten? Ich denke, beides ist wichtig in unserem Christsein. Alles, was mich beschäftigt, in selbst gewählten Worten vor Gott bringen, kann sehr wohltuend sein. Aber oft kann es auch helfen, sich beim Gebet an etwas „festzumachen“, wie an einem Geländer, das leitet und stützt. Ein solches Geländer können z. B. das „Vater unser“ und das „Ave Maria“ sein, oder auch die Psalmen, die im Folgenden im Mittelpunkt stehen.

Die Psalmen finden sich im Alten Testament und zwar im Bereich der sog. Weisheitsliteratur. Dazu gehören z. B. auch das Buch Ijob, das Buch der Sprichwörter oder das Buch Jesus Sirach. 150 Psalmen sind uns überliefert. Es sind Gebete, die in gesungener Form vorgetragen wurden, was die bei vielen Psalmen zu findende hebräische Überschrift „mizmor“ anzeigt, das übersetzt „Lied“ bedeutet. Viele der Psalmen werden von der Überlieferung her mit David verknüpft, manche sogar direkt mit Szenen aus seinem Leben, so z. B. Ps 57, der mit der Flucht Davids vor Saul in Verbindung gebracht wird und Gott um Schutz anfleht. Doch die Psalmen haben auch einen starken Bezug zum Neuen Testament. Denn dort werden an vielen Stellen Texte von Psalmen aufgegriffen und zitiert. Besonders in der Leidensgeschichte Jesu spielen die Psalmen eine wichtige Rolle. So ist z. B. der Schrei Jesu am Kreuz „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ der erste Vers von Ps 22.

Psalmen bieten Platz für ganz verschiedene Gefühle

Wie können die Psalmen nun für uns ein „Geländer“ sein, das uns beim Gebet hilft? Zunächst: Psalmen bieten Platz für ganz verschiedene Gefühle, sei es Freude, aber z. B. auch Trauer oder Angst. Die Psalmen bringen diese Gefühle, das, was wir im Herzen haben, vor Gott als Gebet - als Bitte, als Dank, als Lob, aber auch als Klage. Interessant ist besonders ein Blick auf das Thema „Klage“, etwas, das uns als Gebetsform vielleicht gar nicht so vertraut ist. Dies bedeutet ganz einfach, die Not vor Gott „auszubreiten“, auch in deutlichen Worten, wie z. B. in Ps 13: *„Wie lange noch, HERR, vergisst du mich ganz? Wie lange noch verbirgst du dein Angesicht vor mir? Wie lange noch muss ich Sorgen tragen in meiner Seele, Kummer in meinem Herzen Tag für Tag? Wie lange noch darf mein Feind sich über mich erheben?“* (V. 1-3) Doch die Psalmen bleiben nicht bei der Klage stehen, sondern an das Ausbreiten der Not schließt sich ein Lob Gottes an. So heißt es dann auch in Ps 13,6: *„Singen will ich dem HERRN, weil er mir Gutes getan hat.“* Das heißt, die Psalmen helfen, den Blick zu weiten. Das hebräische Wort für Not („zar“) bedeutet gleichzeitig auch Enge. Das heißt, die Psalmen brechen die Enge der Not auf, sie führen den Blick in die Weite und auf Gott hin, auch wenn die Not noch so greifbar ist. Auch im oben erwähnte Psalm 22, dessen Beginn Jesus am Kreuz betet, wandelt sich die Klage schließlich in ein Lied des Lobens und Preisens.



Nun kann ich den Eindruck haben: Das passt doch gar nicht: Gott zu loben, obwohl es mir schlecht geht. Aber einen Psalm zu beten, der Gott lobt, kann auch helfen, diese Haltung des Lobes zu erwerben. Auch wenn es sich für mich zunächst „unpassend“ anfühlt, kann es anregen, den Blick auf Gott und alles, was er Gutes tut und getan hat, zu richten. So sind die Psalmen ein Geländer, das mich leitet, mit allem, was mein Herz bewegt, den Blick zu Gott zu wenden.

Psalmen geben Gebet in Sprachlosigkeit eine Sprache

Die Psalmen sind erfüllt von Bildern, die uns helfen können, unsere Gefühle ins Wort zu bringen. So heißt es z. B. in Ps 22,15: „*Hingeschüttet bin ich wie Wasser*“. Es kann Momente geben, in denen eine Not so groß ist, dass es mir schwer fällt zu beten und mir die Worte fehlen. In dieser Sprachlosigkeit kann ich mich an den Worten der Psalmen „festmachen“. Ich kann einzelne Verse als Stoßgebete wiederholen oder betrachten. So kann ich z. B. mit dem Vers „Höre, HERR, meine Worte, achte auf mein Seufzen.“ (Ps 5,1) immer wieder meine Schwierigkeiten vor Gott bringen oder mit dem Vers „Der Herr ist mein Hirte“ (Ps 23,1) auf all die Situationen in meinem Leben schauen, in denen ich die Fürsorge Gottes gespürt habe, um so neues Vertrauen zu schöpfen. Auf diese Weise können die Psalmen ein Geländer sein, das uns stützt, wenn uns die Sprache fehlt.

Psalmen beten als Stellvertretung

Bisher haben wir stärker auf den Bereich des individuellen Betens geschaut. Aber die Psalmen spielen auch eine große Rolle in der Liturgie. Sie bilden den Kern des Stundengebetes, also des Gebets, das vor allem Priester und Ordensleute, aber auch viele andere täglich beten. Einen besonderen Platz nimmt der Psalm auch in der Hl. Messe ein. Nach der Lesung folgt in gesungener oder gebeteter Form der sogenannte Antwortpsalm, der thematisch auf die anderen Schrifttexte des Tages abgestimmt ist.

Gerade beim gemeinsamen Gebet der Psalmen kann es vorkommen, dass Sie einen Psalm beten, der eine große Not vor Gott ausbreitet, aber Sie selbst sind vielleicht gerade voller Freude. Wie kann das zusammenpassen? In dieser Situation kann es helfen zu wissen, dass die Psalmen als Gebet der ganzen Kirche uns alle miteinander verbinden. Das heißt, ich kann einen Psalm auch stellvertretend für jemand anderen beten, der im Moment in dieser Notsituation ist und Gott diese Person anvertrauen.

Wie beten Sie gerne? Vielleicht möchten Sie es in den nächsten Tagen einmal am Geländer der Psalmen tun...

Wort für die Woche

Als Wort für die Woche möchte ich Sie einladen, selbst in den Psalmen zu „stöbern“ und sich einen Vers auszusuchen, der Sie diese Woche über begleitet.

Fragen für einen Austausch

- Welche Rolle spielen die Psalmen für mich in meinem Gebetsleben?
- Welche Psalmen sprechen mich besonders an?

