

Mit Psalmen beten

Die Psalmen eignen sich sehr gut für das persönliche Gebet, da die Verfasser der Psalmen alle ihre Lebenslagen in diesen Gebeten vor Gott brachten.

Die Psalmen sind erfüllt von Gefühlen. Angst, Wut, Unverständnis, Dank, Bitten.... alle Lebensumstände werden in den 150 Psalmen benannt.

Wie kann ich die Psalmen zum Gebet nutzen?

Selbstverständlich kannst du einfach einen Psalm, der von der Überschrift her, dich anspricht, langsam und bewusst lesen. Lautes Lesen verändert auch noch einmal den Blick, da wir durch den Hall unserer Stimme das Gehörte nochmals anders wahrnehmen können.

Nach dem Lesen bietet sich Stille an, um über die Worte – gesprochen und gehört – nachzudenken. Vielleicht ist ein besonderer Aspekt hängen geblieben und beschäftigt mich, weil dies genau meiner Lebenssituation entspricht.

Psalmverse frei vervollständigen

Versuche einmal die Psalmverse einzeln zu lesen und direkt und unmittelbar den Vers (meist 2 Zeilen) weiter zu beten... zu vervollständigen mit den eigenen Worten. Die Wirkung der Verse verändert sich und es spiegelt sich oft in Dingen unseres Alltags stärker wider.

Dies bedarf zwar etwas Übung, ist aber eine spannende Form. Einfach ausprobieren.

Danken, Klagen, Bitten mit den Psalmen

Die Psalmen ermöglichen auch einfach sich z.B. in den Klagemodus der Psalmisten mit einzufinden. Es tut gut, es einfach mal „sagen zu dürfen“ und auch zu spüren, dass es anderen Menschen sehr ähnlich ergangen ist. Am besten du betest laut und hörst den Hall deiner Stimme.