

## Wie ich Psalmen lese

Die Psalmen sind ein kostbarer Schatz an Gebeten – es sind Gespräche mit Gott, in denen der Beter lobt und klagt, bittet und dankt, erzählt, anklagt, fleht, segnet und flucht. Sie ermutigen uns, ohne Scheu alles vor Gott zu bringen, was in uns ist. Aber jeder Psalm ist das Gebet eines Menschen, der es in einer bestimmten Situation gesprochen hat, die nicht meine ist, der ein bestimmtes Gottesbild hatte, das sich von meinem unterscheidet, dessen Biographie ganz anders ist als meine. Es gibt verschiedene Wege, Zugang zu den Psalmen zu gewinnen, ihre Welt zu betreten, zu verstehen und in meine Welt zu übertragen. Einige werden in dieser Handreichung vorgestellt, erklärt und an Beispielen erläutert. Die Beispiele sind rot gedruckt. Blau gedruckt sind abschließend nach jeder Methode Möglichkeiten zu eigenen Übungen.

1. Aktualisierender Zugang
  - 1.1. Ich wähle ein für mich aktuelles Psalmwort aus
  - 1.2. Ich ersetze Worte / Bilder des Psalms durch heutige
2. Theologischer Zugang
  - 2.1. Ich vergleiche verschiedene Übersetzungen
  - 2.2. Ich lese eine Predigt / Interpretation / Meditation über den Psalm
3. Biblischer Zugang
  - 3.1. Ich informiere mich über den „Sitz im Leben“
  - 3.2. Ich verbinde den Psalm mit biblischen Geschichten
4. Kreativer Zugang
  - 4.1. Ich drücke den Psalm in Gebärde, Lied, Bild, Musik / Rhythmus oder Tanz aus
  - 4.2. Ich schreibe einen eigenen Psalm
5. Sprachlicher Zugang
  - 5.1. Ich richte mein Augenmerk auf einzelne Worte eines Psalmverses
  - 5.2. Ich gliedere den Psalm nach Sprechsituation und Themen
6. Spiritueller Zugang
  - 6.1. Ich nehme die Gefühle wahr, die einzelne Verse in mir auslösen
  - 6.2. Ich mache eine Atem- und / oder Gehmeditation

## 1. Aktualisierender Zugang

### 1.1. Ich wähle einen für mich gerade aktuellen Psalmvers aus

Es gibt wohl kaum einen Psalm, in dem ich nicht einen Vers, einen Ausdruck, einen Gedanken finden kann, der zu meiner augenblicklichen Lebenssituation passt. Den nehme ich mit in meinen Tag / meine Woche. Mit ihm gehe ich spazieren, mit ihm gehe ich abends schlafen, von ihm lasse ich mich eine Weile begleiten.

#### Psalms 146

- 146,2 „Ich will den HERRN loben, solange ich lebe, und meinem Gott lobsingen, solange ich bin.“  
Ich achte an diesem Tag auf alles, wofür ich „lobsingen“ kann, singe / summe vielleicht immer wieder ein Loblied, z.B. „Lobet den Herren“, „Laudate omnes gentes“, „Halleluja“...
- 146,3 „Verlasst euch nicht auf Fürsten“ Ich bewege heute die Frage, auf welche (inneren oder äußeren) „Fürsten“ ich mich verlasse.
- 146,9 „Der Herr beschützt die Fremden, er hilft auf den Waisen und Witwen, doch den Weg der Frevler krümmt er.“  
Es herrscht Krieg in der Ukraine. Ich denke an die vielen Flüchtlinge, die zu uns kommen, sie sind fremd, voller Angst – oft sind es Frauen und Kinder, die nicht wissen, ob sie ihre Männer und Väter wiedersehen werden.

Oder ich lasse durch einzelne Worte / Verse des Psalms Erinnerungen aufsteigen, die ich in Dank, Klage oder Bitte vor Gott bringen kann.

146,1 „meine Seele“. Die Worte wecken in mir die Erinnerung an das Lied „Ich ließ meine Seele ruhig werden und still“. Dankbar verweile ich einige Momente schweigend vor Gott und nehme wahr, wie meine Seele in seiner Gegenwart „ruhig und still“ werden darf.

146,7 „Der Herr macht die Gefangenen frei“: Ich erinnere mich an eine Situation in meinem Leben, wo ich „gefangen“ war, mich „gefangen“ fühlte, und Befreiung erlebt habe.

Welche Erinnerungen lösen die unterstrichenen Worte in Psalm 23 in dir aus? Oder enthält der Psalm ein anderes Wort, das dich besonders anspricht?

Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser. 3 Meine Lebenskraft bringt er zurück. / Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, getreu seinem Namen. 4 Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich. 5 Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, überevoll ist mein Becher. 6 Ja, Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang / und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN für lange Zeiten.

### 1.2. Ich ersetze Worte / Bilder des Psalms durch heutige

Die Bilder- und Vorstellungswelt der Psalmen ist häufig eine andere als unsere. Auch das Gottes- und Menschenbild des Psalmbeters unterscheidet sich oft von meinem. Beim Beten des Psalms kann ich mich entweder hineinbegeben in die Welt des Psalmbeters oder sein Gebet in meine Welt holen, in meine Sprache übersetzen.

- Wenn es im Psalm heißt „Israel, hoffe auf den Herrn“ (130,7; 115,9; 131,3), setze ich für „Israel“ meinen Namen ein, für „Herr“ vielleicht einen anderen Gottesnamen.

- Wenn von „Feinden“ die Rede ist, nenne ich diese beim Namen. Meist sind das nicht Namen von Menschen, sondern innere Feinde: Mein Unglaube, meine Trägheit, mein Hochmut, mein innerer Kritiker...
- Ich ersetze „alte“ Bilder durch Bilder aus meiner Welt, z. B. statt „Herr, du mein Fels, meine Burg, mein Retter, mein Gott, meine Feste, in der ich mich berge, / mein Schild und sicheres Heil, meine Zuflucht“ (Ps 18): Mein Gott, du mein Fels, mein Zuhause, mein Retter, mein guter Vater, mein Zufluchtsort, an dem ich geborgen bin, mein Schutz vor allem, was mich trennen will von dir.“

Ps 143, 10 und 12: „Du bist mein Gott... Ich bin dein Knecht“

Finde für „Knecht“ andere Worte. Ersetze das allgemeine Wort „Gott“ durch ein Wort, das zu deinem Gottesbild passt

Gut eignen sich an Stelle von „Gott“ und „Knecht“ Gegensatzpaare: Du bist mein Vater, ich bin dein Kind“...

Formuliere Psalm 143 mit deinen Worten!

Aktualisiere die unterstrichenen Passagen in Psalm 115 und bete ihn in der Ich-Form:

Nicht uns, HERR, nicht uns, / sondern deinem Namen gib Ehre um deiner Gnade und Treue willen! 2 Warum sollen die Heiden sagen: Wo ist denn ihr Gott? 3 Unser Gott ist im Himmel; er kann schaffen, was er will. 4 Ihre Götzen aber sind Silber und Gold, von Menschenhänden gemacht. 5 Sie haben einen Mund und reden nicht, sie haben Augen und sehen nicht, 6 sie haben Ohren und hören nicht, sie haben Nasen und riechen nicht, 7 sie haben Hände und greifen nicht, / Füße haben sie und gehen nicht, und kein Laut kommt aus ihrer Kehle. 8 Die solche Götzen machen, werden ihnen gleich, alle, die auf sie vertrauen. 9 Aber Israel hoffe auf den HERRN! Er ist ihre Hilfe und Schild. 10 Das Haus Aaron hoffe auf den HERRN! Er ist ihre Hilfe und Schild. 11 Die ihr den HERRN fürchtet, hoffet auf den HERRN! Er ist ihre Hilfe und Schild. 12 Der HERR denkt an uns und segnet uns; er segnet das Haus Israel, er segnet das Haus Aaron. 13 Er segnet, die den HERRN fürchten, die Kleinen und die Großen. 14 Der HERR mehre euch, euch und eure Kinder. 15 Ihr seid die Gesegneten des HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat. 16 Der Himmel ist der Himmel des HERRN; aber die Erde hat er den Menschenkindern gegeben. 17 Nicht die Toten loben den HERRN, keiner, der hinunterfährt in die Stille; 18 wir aber, wir loben den HERRN von nun an bis in Ewigkeit. Halleluja!

## 2. Theologischer Zugang

### 2.1. Ich vergleiche verschiedene Übersetzungen

Übersetzungen sind häufig schon eine Interpretation des Urtextes. Der Übersetzer gibt dem Text durch seine Wortwahl bereits eine bestimmte Färbung. Deshalb lohnt es sich, immer wieder auch auf Übersetzungen zurückzugreifen, die sich möglichst nah am Urtext orientieren – bei den Psalmen „Das Buch der Preisungen“ von Martin Buber. Bubers Sprache ist oft ungewohnt, enthält Wortneuschöpfungen und z. T. befremdliche Formulierungen, schenkt aber gerade durch den Verfremdungseffekt oft ganz neue Einblicke. Der Vergleich mit anderen Übersetzern wirft ein Licht auf deren Glaubenswelt und deren Gottesbild.

#### Psalm 139

Luther zeigt uns in Psalm 139,5 einen bergenden, liebevoll schützenden Gott:

„Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir“.

Noch deutlicher wird diese interpretierende Formulierung in der Bibelübersetzung „Hoffnung für alle“:

„Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine schützende Hand über mir.“

Die Einheitsübersetzung drückt sich etwas vorsichtiger aus:

„Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen, hast auf mich deine Hand gelegt.“ Das Wort „umschließen“ statt „umgeben“ wirkt nicht unbedingt nur positiv, ein Gefühl der Beengung stellt sich ein. Dieses wird noch stärker in der Zürcher Übersetzung:

„Hinten und vorn hältst du mich umschlossen und deine Hand hast du auf mich gelegt.“

Bei Buber schließlich heißt es schonungslos:

„Hinten, vorn engst du mich ein, legst auf mich deine Faust.“

Das mag uns nicht so gefallen, aber nun wird deutlich, warum der Psalmbeter anschließend deutlich macht, dass es für ihn kein Entrinnen gibt vor der „Faust“ Gottes: Wohin soll ich gehen, wohin soll ich fliehen...“

Mag ich nach diesem Vergleich auch mit meinem Gebet zur Lutherübersetzung zurückkehren, so weiß ich doch: Es gibt auch andere Gotteserfahrungen – sie bleiben mir nicht unbedingt erspart. Und sie dürfen im Gebet ausgesprochen werden!

Vergleiche verschiedene Übersetzungen von Ps 90,12:

Luther: Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.

Genfer Übersetzung: Lehre uns zu bedenken, wie wenig Lebenstage uns bleiben, damit wir ein Herz voll Weisheit erlangen.

Buber: Unsre Tage zu bestimmen, lass es recht kennen, dass ein Herz der Weisheit einkomme uns.

Unsre Tage zu zählen, lehre uns. Dann gewinnen wir ein weises Herz.

Schreibe einen eigenen Psalm, indem du aus mehreren Übersetzungen des Psalms jeweils den (Halb)vers auswählst, der dir am meisten zusagt.

## **2.2. Ich lese eine Predigt / Interpretation / Meditation über den Psalm**

Natürlich darf ich Dorothee Sölle folgen, die schreibt: „Die Psalmen sind für mich eins der wichtigsten Lebensmittel. Ich esse sie, ich trinke sie, ich kaue auf ihnen herum, manchmal spucke ich sie aus, und manchmal wiederhole ich mir einen mitten in der Nacht. Sie sind für mich Brot. Ohne sie tritt die spirituelle Magersucht ein, die sehr verbreitet unter uns ist und oft zu einer tödlichen Verarmung des Geistes und des Herzens führt. .... Esst die Psalmen, jeden Tag einen. Vor dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen, egal. Haltet euch nicht lang bei dem auf, was ihr komisch oder unverständlich oder böseartig findet, wiederholt euch die Verse, aus denen die Kraft kommt.“

Wenn mir jedoch ein ganzer Psalm fremd und unverständlich bleibt, greife ich zu einer Interpretation:

Psalm 110

So spricht der Herr zu meinem Herrn:

1 Setze dich mir zur Rechten

und ich lege dir deine Feinde als Schemel unter die Füße.

2 Vom Zion strecke der Herr das Zepter deiner Macht aus:

«Herrsche inmitten deiner Feinde!»

3 Dein ist die Herrschaft am Tage deiner Macht

(wenn du erscheinst) in heiligem Schmuck;

ich habe dich gezeugt noch vor dem Morgenstern, wie den Tau in der Frühe.

4 Der Herr hat geschworen und nie wird's ihn reuen:

«Du bist Priester auf ewig nach der Ordnung Melchisedeks.»

5 Der Herr steht dir zur Seite;  
er zerschmettert Könige am Tage seines Zornes.  
6 Er hält Gericht unter den Völkern, er häuft die Toten,  
die Häupter zerschmettert er weithin auf Erden.  
7 Er trinkt aus dem Bach am Weg;  
so kann er (von neuem) das Haupt erheben.

#### Interpretation

Der im Neuen Testament am häufigsten zitierte Psalm, der im Christentum vor allem auf Jesus Christus hin ausgelegt wurde und wird, ist ausgerechnet einer jener wenigen Texte der Bibel, bei denen der ursprüngliche Text im Lauf der Überlieferung so stark verdorben wurde, dass der Inhalt nur ganz schwer verstanden werden kann.

Verständlicher wird der Text, wenn man den Rahmen der ägyptischen Riten bei der Inthronisation des Pharaos deutet, wie es der vor mehreren Jahren verstorbene Alttestamentler Rudolf Kilian in Vorträgen vorgeschlagen hat.

V3 ist wohl verballhornt worden beim Übertragen von einem Kulturraum in den anderen. Es müsste heißen: Um dich her sind die Edlen deiner Macht (Hofstaat bei der Inthronisation) und: Auf heiligen Bergen (der mystische Urhügel, der als Wohnort für den Menschen aus den Chaosfluten herausragt, ist gemeint. Am Morgen gab es im Tempel ein Zeremoniell bei der Berührung durch das erste Licht; Symbol für den Urhügel ist die Spitze des Obelisken).

„Im Schoß der Morgenröte, habe ich dich im Duft gezeugt“: Duft und Tau sind im Hebräischen, weil dort Vokale nicht geschrieben werden, das gleiche Wort (jadet / jedet). Es gibt Zeugnisse der ägyptischen Kultur, nach denen der Gott (Amun) zu der Königin eingeht im Duft, um den künftigen Pharaon zu zeugen. Der Duft steht für die wohltuende Anwesenheit des Gottes, die nicht sichtbar, aber spürbar ist.

V 4 ist eine spätere Einfügung aus der Spätzeit des AT, als der Psalm zur messianischen Verheißung wird. „Schwören“ tritt als Motiv erst sehr spät auf in einer Zeit, als man an Gottes Wort zweifelt.

V 5: Die rechte ist die Seite der Macht (zur Rechten sitzt der Nachgeordnete, aber dem Herrschenden Nächsthöchste); die rechte Seite ist die Kraftseite, mit der man sich z.B. verteidigt.

Verbreitet war im Kult als magischer Ritus das Zerschmettern von Tonkrügen, auf die die Namen der Feinde geschrieben worden waren; solch einen Ritus gab es bei der Inthronisation.

V 6 bestärkt noch einmal wesentliche Funktionen des Königs zum Wohl seines Volkes: Recht sprechen und das Land zu verteidigen gegen Übergriffe.

V 7: Wasser trinken und Haupterheben sind lebensstärkende Funktionen; sie versinnbildlichen eine Steigerung der Lebenspotenz; als Königsritual sind sie ebenfalls in Ägypten bezeugt.

© Katholisches Bibelwerk e.V.

Manchen Psalmworten nähere ich mich lieber mit dem Herzen als mit dem Kopf. Dann lese ich (oder verfasse selber) eine Psalmmeditation:

„Mit Tränen gesät“ - Meditation und Gebet zu Psalm 126 am Ewigkeitssonntag

Mit Tränen gesät.

Der Tag der Beerdigung.

In den Arm genommen werden. Andere in den Arm nehmen.

Mit Tränen gesät.

Briefe bekommen.

Dankbriefe schreiben. Versicherungsunterlagen sortieren.

Mit Tränen gesät.  
Die Bilder der Verstorbenen ansehen. Durch die leere Wohnung gehen.  
Das Grab besuchen.  
Mit Tränen gesät.  
Wohnung auflösen. Altkleider wegbringen. Überlegen, was bleiben soll.  
Mit Tränen gesät.  
Dasitzen und traurig sein. An früher denken.  
Ein kleines Lachen wagen.  
Mit Tränen gesät.  
Verstehen, das Trauer Zeit braucht.  
An die Toten denken.  
Spüren, dass die Schmerzen weniger werden.  
Die mit Tränen säen, werden mir Freuden ernten.  
Verstehen, dass auch die Freude Zeit braucht. Ein größeres Lachen wagen.  
Von der Zukunft träumen.  
Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten.

Gebet

Gott, hier sind wir.  
Warten auf die Ernte.  
Weinen, lachen – je nachdem. Heute eher weinen.  
Weil wir an unsere Toten denken. Weil es immer noch wehtut.  
Aber sie sind bei dir.  
Du hast sie erlöst.  
Manchmal vergessen wir das.  
Ob du mit unseren Toten lachst?  
Das würde trösten.  
Schenk uns das Lachen wieder.  
Schenk uns das Lachen und die Freude und die Träume.“  
Aus: Du höre – Psalmen entdecken, beten, singen, predigen, Mat.Bd. 117, EKHN, Hg. Doris Joachim-Storck, Frankfurt 2012.

Schreibe in Anlehnung an die Meditation zu „Mit Tränen gesät“ einen Text / ein Gebet zu „Mit Freuden geerntet“.

### **3. Biblischer Zugang**

#### **3.1. Ich informiere mich über den „Sitz im Leben“**

Viele Psalmen haben einen geschichtlichen Hintergrund, über den Kommentare und biblische Bezugsstellen Auskunft geben. Dank Internet finden wir schnell Quellen. Manches, was uns zunächst fremd und unverständlich erscheint, klärt sich, wenn wir die Situation kennen, in der sich der Psalmist befand, als er so betete.

Psalm 89:

„Der Psalm beschreibt die überaus weitreichende Güte des HERRN, die sich in dem mit David geschlossenen Bund Gottes offenbart. Dieser Bund enthält göttlich große Verheißungen für das Volk Israel und für den König David und seine Söhne. Näheres darüber findet sich in den geschichtlichen Büchern der Schrift, vor allem in 2. Sam 7,4–16; 1. Chr 17,3–14.27; Ps 132,1.10.11.17f; Jes 55,3f; Apg 13,34. Diese Schriftstellen sind gekennzeichnet durch die Begriffe „Thron“, „Knecht David“, „gesalbt“ und „Bund“; sie kommen auch im Verlauf des vorliegenden Psalms mehrfach vor. Die bezeichnenden Begriffe

Güte, Gütigkeiten und Gunst werden ebenfalls wiederholt gebraucht. Die Ankündigungen dieses Psalms betreffen zunächst den König David. Prophetisch hingegen weist der Psalm deutlich auf Christus hin, den wahren Sohn Davids. Christus erfüllt in Seiner Person und in Seinem Handeln die tiefgreifenden Voraussagen des Psalms in vollkommenem Maß. „Denn so viele der Verheißungen Gottes sind, in ihm ist das Ja, darum auch durch ihn das Amen“ (2. Kor 1,20). Der Heilsplan Gottes ruht auf Christus und auf Seinem Werk und hat Ihn zum Mittelpunkt. Die Gnade und die Wahrheit, auf die in diesem Psalm hingewiesen wird, „ist durch Jesus Christus geworden“ (Joh 1,17). Als Messias Israels wird einst der Herr Jesus auf dem Thron Davids sitzen und über die Erde herrschen.“

Karl Mebus „Die Psalmen – Eine Auslegung für die Praxis

Ich betreibe damit einerseits ein kleines „Bibelstudium“, andererseits kann ich mich fragen: Wo ist der „Sitz im Leben“ für mich heute?

Informiere dich über den geschichtlichen Hintergrund von Psalm 74! Bedenke die Aktualität des Psalms.

### 3.2. Ich verbinde den Psalm mit biblischen Geschichten

Einzelne Wörter / Bilder eines Psalms assoziiere ich mit biblischen Geschichten. Ich tauche in der Erinnerung an diese Texte ein in die Welt der Bibel.

#### Psalm 121

„Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen“

Berggeschichten: Mose auf dem Sinai, Elia am Horeb, Jesus mit Petrus, Jakobus und Andreas auf dem Tabor, Jesus am Ölberg

„Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen“

Fußwaschung, Salbung Jesu

„Er ist dein Schatten über deiner rechten Hand“

Heilung des Mannes mit der verdorrten Hand.

Die Hände Jesu: heilen, segnen, beten, Brot brechen

„Siehe, der Hüter Israels schläft noch schlummert nicht“

Auszug aus Ägypten, Wüstenwanderung, Sieg über Feinde (David und Goliath)

#### Ps 136

Die Anspielungen auf die Schöpfungsgeschichte und die Geschichte Israels liegen auf der Hand. Weißt du auch, wer Sihon und Og sind?

#### Ps 30

1 Ein Lied zur Einweihung des Tempels 2 Ich preise dich, HERR; denn du hast mich aus der Tiefe gezogen und lässtest meine Feinde sich nicht über mich freuen. 3 HERR, mein Gott, da ich schrie zu dir, machtest du mich gesund. 4 HERR, du hast meine Seele geführt aus dem Reich des Todes; du hast mich aufleben lassen unter denen, die in die Grube führen.

Lösen die unterstrichenen Passagen Erinnerungen an biblische Geschichten aus?

## 4. Kreativer Zugang

### 4.1. Ich drücke den Psalm in Gebärde, Tanz, Lied / Musik / Rhythmus, Bild aus

Es ist gut, mit Leib und Seele zu beten. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten.

- Gebärdengebet

Ich versuche, zu den einzelnen Versen einen Körperausdruck zu finden. Dabei verharre ich nach jedem Vers in der Gebärde, mit der ich ihn ausdrücke, und nehme wahr, was mir mein Körper „sagt: Was spüre ich? Welche Botschaft drückt sich in meiner Körperhaltung aus?

**Psalm 121 (Ich bete ihn durchgängig in der 1. Person):**

**Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen: Ich stehe da, Blick und Gesicht nach oben gewandt  
Woher kommt mir Hilfe? Meine Arme strecken sich zur Seite.**

**Meine Hilfe kommt vom Herrn: Ich strecke meine Arme nach oben.**

**Der Himmel und Erde gemacht hat: Ich weise zum Himmel und beuge mich zur Erde**

**Er wird meinen Fuß nicht gleiten lassen...**

**Der mich behütet, schläft nicht....**

**Siehe der Hüter Israels schläft noch schlummert nicht...**

**Der Herr ist mein Schatten über meiner rechten Hand....**

**Dass mich des Tags die Sonne nicht steche noch der Mond des Nachts...**

**Der Herr behüte mich vor allem Übel...**

**Er behüte meine Seele....**

**Der Herr behüte meinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit...**

Wenn ich das Bedürfnis habe, für den ganzen Psalm in einer Gebetshaltung zu verweilen, dann tu ich es. Mag sein, dass ich zu einer anderen Zeit eine andere Haltung brauche. Wichtig ist, dass Körper und Seele im Einklang sind.

- **Getanztes Gebet**

Zu vielen Psalmen gibt es Vertonungen (Bach, Schütz, Mendelssohn, Louis Lewandowski u.v.m.), z. B. „Hebe deine Augen auf zu den Bergen“ von Mendelssohn oder „Halleluja“ (Ps.150) von Louis Lewandowski.

Ich lasse die Musik auf mich wirken, ohne viel nachzudenken. Oder ich frage mich: Was drückt die Musik aus? Wie setzt sie die Botschaft des Textes in Melodie um?

Ich wiederum kann die Musik in Bewegung umsetzen, entweder in freiem Ausdruckstanz oder in einer festen Schrittfolge. Dafür eignet sich oft gut der Pilgerschritt: 2 Schritte vor, einer zurück.

- **Gesungenes / gespielter Gebet**

Ich lasse mich von einem Psalmvers anregen zu einem Lied, dessen Melodie mich vielleicht einen ganzen Tag lang begleitet:

**„Befiehl dem Herrn deine Wege“, Ps 37,5: „Befiehl du deine Wege...“**

**„Jauchzt dem Herrn alle Lande, dient dem Herrn mit Freuden“, Ps 100,1: „Nun jauchzt dem Herren, alle Welt, kommt her zu seinem Dienst euch stellt...“**

**„Und sie singen beim Reigen: Alle meine Quellen entspringen in dir“ Ps 87,7: „Alle meine Quellen entspringen in dir, ...“**

Psalmen lassen sich auch in ständiger Wiederholung mit einfachen Melodien singen – gregorianische Melodien oder byzantinisch-orthodoxe Melodien oder auch Taizé-Melodien eignen sich sehr gut dafür, die Psalmen wie ein Mantra in sich wirken zu lassen.

Man muss keine hohe Musikalität besitzen, um sogar eigene Melodien zu schaffen. Viele Psalmverse haben im Sprachfluss einen ganz natürlichen Rhythmus, der sich wie von selbst mit Tönen verbinden kann.

Wer ein Instrument spielt, probiert verschiedene Klänge aus, schenkt dem Psalm eine Melodie. Doch auch wenn ich kein Instrument spiele, kann ich diese Art der Psalmeninterpretation ausprobieren. Ein einfaches Kindertamburin genügt.

**Psalm 57, 8-9**

**Ich will das Morgenrot wecken: leises, langsam lauter werdendes Trommeln auf dem Tamburin weckt das Morgenrot.**

**Ich will dir singen und spielen: ich lasse die Glöckchen am Tamburin erklingen.**

Mit Klatschen oder Trappeln, mit unterschiedlichen Materialien – Holz, Stein, Glas – lassen sich Laute erzeugen, die den Sprachrhythmus unterstreichen:

Ich will das Morgenrot wécken.

Ich will dir sängen und spielen.

Oft stellt sich dann dazu eine Melodie ein.

Psalm 95 beginnt mit dem Vers

„Kommt, lasst uns jubeln dem Herrn,

jauchzen dem Fels unsres Heils!“

Klatsche oder trommle den Rhythmus dieser beiden Halbverse! Wiederhole das so lange, bis sich vielleicht eine Melodie dazu ergibt!

Versuche das gleiche mit Vers 7a:

Er ist unser Gott.

- **Gemaltes Gebet**

Jeder kann malen, so wie jeder singen kann, solange man nicht mit Richtig- und Falsch-Urteilen kommt. So versuche ich, Bilder aus Psalm 24 in Farbe und Form umzusetzen. In Chagall-Art zeigt mein Bild eine Versammlung unterschiedlicher Darstellungen: Links unten befindet sich ein grüner Kreis mit ein paar bunten Strichmännchen darin über einer blauen Welle (V 1-2), rechts unten ein brauner Berg, 2 angedeutete Hände darauf empfangen einen goldgelben Segensstrom. In der Mitte des Bildes steht ein großes Tor, darin eine leuchtend rote Krone.

Ich wähle einen Vers aus und gestalte ein Schriftbild. So kann ich aus den Worten „Tore Türen“ ein großes Tor zeichnen. In dieses Tor schreibe ich mit unterschiedlichen Farben, Schriften, Schriftgrößen die Worte „König, Herr, stark, mächtig, Ehre“.

## 4.2. Ich schreibe meinen Psalm

- **Psalmencollage**

Ich wähle aus verschiedenen Psalmen einen Vers aus, der mir besonders entspricht, und füge die Verse zu einem neuen Psalm zusammen.

Lobe den Herrn, meine Seele

Und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat 103,2

Wenn ich mitten in der Angst wandle,

so erquickst du mich 138,7

Du hörtest die Stimme meines Flehens,

als ich zu dir schrie. 31,23

Der Herr lebt! Gelobt sei mein Fels!

Der Gott meines Heils sei hoch erhoben. 18,47

Das ist meine Freude, dass ich mich zu Gott halte

und meine Zuversicht setze auf den Herrn,

dass ich verkündige all sein Tun. 73,28

- **Psalmen als Vorlage für mein persönliches Gebet**

Ich mache einen Psalm zu meinem persönlichen Gebet, indem ich seine Bilder durch Bilder aus meinem Leben ersetze, seine Botschaften auf mich und mein (Glaubens)leben übertrage. Dann ist der Herr nicht „mein Hirte“, sondern „mein Meister / Lehrer / Arzt / Freund ...“

Ps 23

Der HERR ist mein Meister, nichts werde ich vermissen.

Er zeigt mir Orte der Stille und schenkt meiner Seele Nahrung.

Er stärkt mich und weist mir den Weg, wie er es versprochen hat.

Auch wenn es dunkel wird in meinem Leben, fürchte ich mich nicht,

denn du bist bei mir, du tröstest mich mit deiner Gegenwart.  
Du sorgst für mich und hältst ab von mir alles, was mir feindlich ist.  
Du hast mich gesegnet und all meinen Durst gestillt.  
Ja, Frieden und Liebe werden mich mein Leben lang begleiten,  
denn für immer bin ich geborgen in dir.

Ein Frühlingsspaziergang durch Wald und Feld führt zu folgender Variante von Psalm 148:

Erde und Himmel,  
lobet den Herrn!  
Schatten und Sonne,  
lobet den Herrn!  
Wiese und Acker,  
lobet den Herrn!  
Bäume und Sträucher,  
lobet den Herrn!  
Wurzeln und Wipfel,  
lobet den Herrn!  
Moos und Steine,  
lobet den Herrn!  
Gras und Tautropfen,  
lobet den Herrn!  
Teich und Schilf,  
lobet den Herrn!  
Bienen und Schmetterlinge,  
lobet den Herrn!  
Brunnen und Waldhütte,  
lobet den Herrn!  
Radler und Jogger,  
lobet den Herrn!  
Weißdorn und Flieder,  
lobet den Herrn!  
Hahnenfuß und Pusteblume,  
lobet den Herrn!  
Lichtung und Dickicht,  
lobet den Herrn!  
Farn und Spitzwegerich,  
lobet den Herrn!  
Rapsfeld und Mohn,  
lobet den Herrn!  
Totholz und Baumschwamm,  
lobet den Herrn!  
Amsel und Specht,  
lobet den Herrn!  
Weidesauen und Hühner,  
lobet den Herrn!  
Bank und Wegkreuz,  
lobet den Herrn!  
Alte und Kinder,  
lobet den Herrn!  
Leib und Seele,  
lobet den Herrn!

Bete deine Variante von „Psalm 148“ beim Blick aus deinem Fenster!

## 5. Sprachlicher Zugang

### 5.1. Ich richte mein Augenmerk auf einzelne Worte eines Psalmverses

- **Ich betone einzelne Worte in einem Vers**

Aus einem Psalm wähle ich einen Halbvers aus und lese ihn zunächst einige Male im Wortlaut, indem ich aber jeweils unterschiedliche Worte durch Betonung hervorhebe. Was drücke ich damit aus?

Ps 23,1:

Der Herr ist mein Hirte.

Der **Herr** ist mein Hirte. – Es gibt viele, die sich „Hirten“ nennen, die mich führen wollen, mir Weideplätze anbieten, versprechen, mich vor Gefahren zu schützen. Ich habe mich für den Herrn als meinen Hirten entschieden.

Der Herr **ist** mein Hirte. – Mag es auch manchmal so aussehen, als kümmere er sich nicht um mich – ich finde zu wenig Nahrung, fühle mich schutzlos „wilden Tieren“ ausgesetzt, bin orientierungslos – ich halte daran fest: Er **ist** mein Hirte, auch wenn ich es gerade nicht so erlebe.

Der Herr ist **mein** Hirte. – Andere mögen andere Hirten haben, anderen Hirten nachlaufen – meiner ist und bleibt der Herr.

Der Herr ist mein **Hirte**. – Er ist nicht ein allmächtiger, aber willkürlicher Herr über mein Leben, bei dem ich auf alles Mögliche gefasst sein muss. Nein, er ist ein guter Hirte, der wegweisend ist, behütet, mich sucht, wenn ich mich verirre, Feinde abwehrt, für Nahrung sorgt, mich trägt, wenn ich schwach oder verletzt bin...

Was drückst du aus mit unterschiedlichen Betonungen von Ps 15,5 „Du bist der Gott, der mir hilft“?

- **Ich verändere die Wortstellung**

Durch Veränderung der Wortstellung ändert sich die Bedeutung eines Satzes. Ich spüre der unterschiedlichen Bedeutung nach und frage mich, welche mir am meisten entspricht. Auch hier kann ich wieder wechselnde Betonungen ausprobieren:

Der Herr ist mein Hirte.  Glaubenssätze

Mein Hirte ist der Herr.

Ist der Herr mein Hirte?  Gewissensforschung

Ist mein Hirte der Herr?

Verändere die Wortstellung in Ps 7,2: „Auf dich, HERR, mein Gott, traue ich!“

- **Ich verändere Pronomen**

Die Perspektive – und damit die Bedeutung – ändert sich, wenn ich die Pronomen verändere: Der Sprecher wird zum Angesprochenen, aus dem Glaubenssatz wird ein Bittgebet u. s. w. Auch diese Veränderung kann ich kombinieren mit einer Veränderung der Wortstellung.

Ps 121,5:

Der Herr behütet dich

- (Herr,) du behütest mich.

- Herr, behüte mich!
- Behüte mich, Herr!
- Ich, der Herr, behüte dich.
- Behütet der Herr mich?

Ps 23,4:

Ich fürchte mich nicht, denn du bist bei mir

- Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir
- Sei bei mir, dann fürchte ich mich nicht
- Ich fürchte mich nicht, mein Hirte ist bei mir.
- Fürchte dich nicht, dein Hirte ist bei dir.

Ps 4,2:

Erhöre mich, wenn ich rufe, Gott meiner Gerechtigkeit,  
der du mich tröstest in Angst,

sei mir gnädig und erhöere mein Gebet

- Du erhörst mich, wenn ich rufe, Gott, der mich gerecht macht,  
du tröstest mich in Angst,  
du bist mir gnädig und erhörst mein Gebet.
- Der Gott meiner Gerechtigkeit erhört mich, wenn ich rufe, (vgl. Vers 4b!)  
er tröstet mich in Angst,  
er ist mir gnädig und erhört mein Gebet.<sup>6</sup>
- Der Gott meiner Gerechtigkeit spricht: Ich erhöere dich, wenn du rufst,  
ich tröste dich in Angst,  
ich bin dir gnädig und erhöere dein Gebet.

Lies einzelne Verse in Psalm 43 aus unterschiedlichen Perspektiven:

Gebet – ich spreche zu Gott

Bekenntnis – ich rede von Gott und meiner Gotteserfahrung

Zuspruch – ich spreche zu einem (du / dir / dich / dein) oder zu mehreren (ihr / euch / euer)  
von Gott

Rede Gottes – ich lasse Gott zu mir sprechen

## 5.2. Ich gliedere den Psalm nach Sprechsituation und Themen

Die meisten Psalmen haben unterschiedliche Themen zum Inhalt und, oft verbunden damit, auch unterschiedliche Sprechweisen. Am häufigsten finden wir das Erzählen / Reden über Gott und das Gebet, also Reden zu Gott (Dank, Bitte, Lobpreis). Es gibt aber auch das Reden zu den Menschen oder zur eigenen Seele und das Reden Gottes zu den Menschen. Mit unterschiedlichen Farben lassen sich die einzelnen Sprech-elemente markieren.

**Psalm 71**

Dieser Psalm zeigt zwar durchgängig dieselbe Sprechsituation (Gebet), weist aber fünf verschiedene Arten von Gebeten auf:

Ich sage Gott, wie sehr ich ihm vertraue.

Ich erzähle Gott, was er schon alles für mich getan hat.

Ich bitte, flehe um Hilfe.

Ich spreche mein Bedürfnis aus, Gott zu danken.

Ich benenne meine Feinde.

1 HERR, ich traue auf dich, lass mich nimmermehr zuschanden werden. 2 Errette mich durch deine Gerechtigkeit und hilf mir heraus, neige deine Ohren zu mir und hilf mir! 3 Sei mir ein

starker Hort, dahin ich immer fliehen kann, / der du zugesagt hast, mir zu helfen; denn du bist mein Fels und meine Burg. 4 Mein Gott, hilf mir aus der Hand des Gottlosen, aus der Hand des Ungerechten und Tyrannen. 5 Denn du bist meine Zuversicht, HERR, mein Gott, meine Hoffnung von meiner Jugend an. 6 Auf dich habe ich mich verlassen vom Mutterleib an; / du hast mich aus meiner Mutter Leibe gezogen. Dich rühme ich immerdar. 7 Ich bin für viele wie ein Zeichen; aber du bist meine starke Zuversicht. 8 Lass meinen Mund deines Ruhmes und deines Preises voll sein täglich. 9 Verwirf mich nicht in meinem Alter, verlass mich nicht, wenn ich schwach werde. 10 Denn meine Feinde reden über mich, und die auf mich lauern, beraten sich miteinander 11 und sprechen: Gott hat ihn verlassen; jagt ihm nach und ergreift ihn, denn da ist kein Erretter! 12 Gott, sei nicht ferne von mir; mein Gott, eile, mir zu helfen! 13 Schämen sollen sich und umkommen, die mir feind sind; mit Schimpf und Schande sollen überschüttet werden, die mein Unglück suchen. 14 Ich aber will immer harren und mehren all deinen Ruhm. 15 Mein Mund soll verkündigen deine Gerechtigkeit, täglich deine Wohltaten, die ich nicht zählen kann. 16 Ich gehe einher in der Kraft Gottes des HERRN; ich preise deine Gerechtigkeit allein. 17 Gott, du hast mich von Jugend auf gelehrt, und noch jetzt verkündige ich deine Wunder. 18 Auch verlass mich nicht, Gott, im Alter, wenn ich grau werde, bis ich deine Macht verkündige Kindeskindern und deine Kraft allen, die noch kommen sollen. 19 Gott, deine Gerechtigkeit reicht bis zum Himmel; der du große Dinge tust, Gott, wer ist dir gleich? 20 Du lässt mich erfahren viel Angst und Not und machst mich wieder lebendig und holst mich wieder herauf aus den Tiefen der Erde. 21 Du machst mich sehr groß und tröstest mich wieder. 22 So will auch ich dir danken mit Saitenspiel für deine Treue, mein Gott; ich will dir zur Harfe lobsingeln, du Heiliger Israels. 23 Meine Lippen und meine Seele, die du erlöst hast, sollen fröhlich sein und dir lobsingeln. 24 Auch meine Zunge soll täglich reden von deiner Gerechtigkeit; denn zu Schmach und Schande werden, die mein Unglück suchen.

Ps 42

Der Psalm hat durchgängig dasselbe Thema - Sehnsucht der Seele nach Gott - weist aber unterschiedliche Sprechsituationen auf

*2 Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir:*

**Gebet**

*3 Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich dahin kommen, dass ich Gottes Angesicht schaue? 4 Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht, weil man täglich zu mir sagt: Wo ist nun dein Gott? 5 Daran will ich denken und ausschütten mein Herz bei mir selbst: wie ich einherzog in großer Schar, mit ihnen zu wallen zum Hause Gottes mit Frohlocken und Danken in der Schar derer, die da feiern:*

**Reflexion**

*6 Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er mir hilft mit seinem Angesicht.*

**Zuspruch an die Seele**

*7 Mein Gott, betrübt ist meine Seele in mir, / darum gedenke ich an dich im Lande am Jordan und Hermon, vom Berge Misar. 8 Deine Fluten rauschen daher, / und eine Tiefe ruft die andere; alle deine Wasserwogen und Wellen gehen über mich.*

**Gebet**

*9 Am Tage sendet der HERR seine Güte, und des Nachts singe ich ihm und bete zu dem Gott meines Lebens. 10 Ich sage zu Gott, meinem Fels: Warum hast du mich vergessen? Warum muss ich so traurig gehen, wenn mein Feind mich drängt? 11 Es ist wie Mord in meinen Gebeinen, / wenn mich meine Feinde schmähen und täglich zu mir sagen: Wo ist nun dein Gott?*

## Reflexion mit Gebet

*12 Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.*

### Zuspruch an die Seele

Betrachte die Psalmen 75 und 91 unter den Aspekten Sprechsituation und Thematik! Welche Teile sind dir eher fremd? Wo möchtest du für dich etwas verändern?

## 6. Spiritueller Zugang

### 6.1. Ich nehme die Gefühle wahr, die einzelne Verse in mir auslösen

Ich lese den Psalm langsam, halte nach jedem Vers inne und lasse Gefühle in mir aufsteigen. Diese können von Entsetzen („Wohl dem, der deine Kinder packt und sie am Felsen zerschmettert!“ Ps 137,9) bis zu jubelnder Begeisterung (Ps 150) reichen.

Ps 131

„HERR, mein Herz überhebt sich nicht, nicht hochmütig blicken meine Augen,“

- Ich spüre Scham und Reue, weil ich diesen Satz so nicht beten kann. In meinem Herzen wohnen Hochmut, Überheblichkeit. Schnell bin ich im Urteilen und Verurteilen.

„ich gehe nicht um mit großen Dingen, mit Dingen, die mir nicht begreiflich sind.“

- In mir ist Sehnsucht nach dieser Demut.

„Vielmehr habe ich besänftigt, habe zur Ruhe gebracht meine Seele.“

- Da ist ein gewisses Bedauern, dass ich höchstens sprechen kann: Ich versuche es immer wieder...

„Wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter, wie das gestillte Kind, so ist meine Seele in mir.“

- Ich empfinde eine Art heiterer Freude bei diesem wunderbaren Bild und habe das Bedürfnis, mich da hinein zu versenken.

„Israel, warte auf den HERRN von nun an bis in Ewigkeit!“

- Vor allem, wenn ich diesen Satz auf mich persönlich beziehe, beruhigt mich der Aufruf „Warte!“ Warten ist noch keine Erfüllung, aber ein sicheres Rechnen mit Erfüllung. Ich möchte mich üben in der Haltung „Warte auf den Herrn“.

Lies auf diese Weise Psalm 1!

1 Selig der Mann, der nicht nach dem Rat der Frevler geht, / nicht auf dem Weg der Sünder steht, nicht im Kreis der Spötter sitzt,

.....

2 sondern sein Gefallen hat an der Weisung des HERRN, bei Tag und bei Nacht über seine Weisung nachsinnt.

.....

3 Er ist wie ein Baum, gepflanzt an Bächen voll Wasser, der zur rechten Zeit seine Frucht bringt und dessen Blätter nicht welken. Alles, was er tut, es wird ihm gelingen.

.....

4 Nicht so die Frevler: Sie sind wie Spreu, die der Wind verweht.

.....

5 Darum werden die Frevler im Gericht nicht bestehen noch die Sünder in der Gemeinde der Gerechten.

.....

6 Denn der HERR kennt den Weg der Gerechten, der Weg der Frevler aber verliert sich.

.....

## **6.2. Ich mache eine Atem- und / oder Gehmeditation**

Nicht nur die sogenannten Wallfahrtspsalmen (120-134) eignen sich für eine Gehmeditation. Wenn man einen ganzen Psalm auswendig kann, geht man ihn im Rhythmus der Schritte immer wieder, etwa eine halbe Stunde lang. Oder ich wähle einen einzelnen Psalmvers, den ich im Gehen verinnerlichen will.

**Gótt, mein Gótt bist dú,  
dích súche ích (Ps 63,2)**

Wichtig ist dabei immer, dass ich nicht über den Vers nachdenke. Ich mache nichts mit dem Psalm, der Psalm macht etwas mit mir.

Ich kann den Psalm / Psalmvers auch im Rhythmus meines Atems beten oder ich verbinde Atem, Schritt, Wort. Es kann sein, dass dabei die Worte weniger werden, schließlich bete ich nur noch „mein Gott“ oder „Du“. Vielleicht münden die Worte irgendwann auch ins Schweigen. Ich spreche das Psalmwort nicht mehr, ich bin das Psalmwort...

**Wähle einen beliebigen Psalm und such darin einen Vers / Halbvers / Ausdruck, den du im Atmen und Gehen meditierst. Oder atme / gehe deinen Lieblingspsalm(vers).**

