



168_ „Selig der Mensch“ Eine Bibelarbeit zu Psalm 1

Ziel

Den Psalm 1 als grundlegende Einübung für das (Psalmen-) Gebet und die Lebensgesetze Gottes verstehen.

Gestaltete Mitte

Große Wasserschale mit einem Baumschössling (wildwuchernd im Wald) oder blaues Seidentuch wie einen Fluss legen, dazu einen Zweig in einer Vase oder einen Schössling. Aus farbigem Tuch ein Tor dazu oder darum herum legen.

1. Einführung durch die Leitung

„Mose gab den Israeliten die fünf Bücher der Tora, und David gab den Israeliten die fünf Bücher der Psalmen“ sagt ein rabbinischer Kommentar zum Psalmenbuch aus der Antike. Die Psalmen werden verstanden als die Antwort Israels auf die ihm von Gott gegebene Lebensweisung, die Tora. Das wird besonders deutlich im Eröffnungspsalme des Psalmenbuches, der deshalb als „Tor zu den Psalmen“ verstanden werden kann. Ps 1 gibt uns gleichsam einen

Schlüssel in die Hand bzw. öffnet uns für eine Einübung und Vertiefung in die Gottesbeziehung im Gebet. Außerdem regt er zu einer Haltung an, in der wir Gottes Lebensgesetze besser wahrnehmen und leben können. So wird unser Leben reicher.

Ps 1 bietet einige Gebetsmethoden, die sich auch für andere Psalmen eignen.

2. Auf den Text zugehen

→ Psalmenverse werden am häufigsten im *Atemrhythmus* gebetet: einatmen – erster Halbvers – weiter ausatmen + einatmen – 2. Halbvers – weiter ausatmen bzw. Ruhe.

Der/die Betende nimmt im Einatmen Gottes Leben an (vgl. Gen 2,7) und antwortet ihm mit den Worten des Halbverses im Ausatmen.

So wird mit einer Atemübung begonnen: Einatmen und dann langsam den Atem ausströmen lassen. Dies wird mehrmals wiederholt.

Weiterer Impuls durch die Leitung (L), während der Atem kommt und geht: Im Einatmen nehme ich Gottes Ja zu meinem Leben an und im Ausatmen vertraue ich mich ihm an und glaube, dass er mich im nächsten Atemzug neu beschenkt.

Sodann wird das *Lied* gesungen: „Der mich atmen lässt“ (von Anton Rotzetter) Str. 1-4.

→ Lerinnert daran, dass die *Halbverse eines Psalmverses* aufeinander bezogen sind. Der zweite Halbvers wiederholt das Gesagte mit anderen Worten oder fügt einen Kontrast hinzu oder führt einen Gedanken weiter. Die Teilnehmer/innen (TN) werden gebeten, sich dies bewusst zu machen, indem sie beide Hände nehmen und in ihrer Vorstellung solche Sätze hineinlegen:

Es ist so ... sagt die eine Hand, und die andere antwortet: und es ist auch so ... Die TN formulieren einige Sätze, die ihnen gerade einfallen, die einen Inhalt mit anderen Worten wiederholen oder kontrastieren oder weiterführen. Beispiel: Ich freue mich beim Spaziergang an der Schöpfung –

→ und ich genieße, was da am Weg alles gedeiht (1. Alternative: wiederholen).

→ und bin zugleich traurig, wie wenig ich das oft im Alltag wahrnehme (2. Alternative: kontrastieren).

→ und ich bin dankbar, dass ich darüber staunen kann (3. Alternative: weiterführen).

→ In Ps 1 wird ein *archetypisches Bild* für ein gelingendes Leben gebraucht: der verwurzelte, gut wachsende, fruchtbare *Baum*.

Die TN werden dazu angeregt, in einer Bewegung diesem Motiv nachzugehen, begleitet von einer Musik, die an- und absteigt (z. B. Gitarrenmusik „Die Blüte“). Die Hände sind mit den Handflächen gegeneinander gelegt vor der Körpermitte gesammelt. Die Arme werden dann wie an einem Stamm entlang vor dem Körper nach

oben geführt und über dem Kopf nach den Seiten geöffnet wie eine Blüte oder Krone und in einem weiten Bogen zu den Seiten wieder heruntergeführt. Die Übung wird einige Male vollzogen. Dabei sich öffnen nach oben/zu Gott und entfalten in die Fülle und wieder sammeln.

Alternativ kann auch ein Bild von einem Baum an einem Bach betrachtet werden; einige Assoziationen werden geäußert.

3. Vom Text ausgehen

→ Ps 1 wird ein erstes Mal *gelesen wie ein sich entwickelnder Dialog* zwischen betenden Menschen. Dazu stehen/sitzen sich zwei Gruppen gegenüber. Die 1. Gruppe spricht jeweils den einen Halbvers, die 2. Gruppe den nächsten Halbvers. Sie verstehen sich wie zwei Chöre, die einander zurufen: „Wir drücken es so aus ..., und ihr formuliert es so ...“ Sie achten darauf, ob das Gesagte mit anderen Worten den gleichen Inhalt ausdrückt, ergänzt oder mit „aber“ kontrastiert. Den Glückwunsch V. 1a lesen beide gemeinsam.

→ L weist darauf hin, dass in V 1 die Verben „gehen“, „stehen“, „sitzen“ vorkommen, die Grundhaltungen des Tages widerspiegeln und den ganzen Lebensweg umfassen.

Den TN wird vorgeschlagen, den *Psalm* nun noch einmal einzeln *laut* zu *sprechen*, vielleicht sogar zweimal oder dreimal, *gehend, stehend, sitzend* im Raum. Die TN bewegen sich dabei frei. Solches Rezitieren von Gebeten im eigenen Rhythmus hat Tradition im Judentum.

→ Im dritten Lesedurchgang werden die Einzelinhalte bewusster aufgenommen, indem die TN nach jedem Einzelvers versuchen, *das Gesagte in einer heutigen, aktuellen Formulierung wiederzugeben*.

Beispiel V. 4: Diejenigen, die sich Gottes Lebensgesetzen entgegenstellen/die sich um niemand und nichts kümmern, werden keinen festen Grund haben/leben ein flüchtiges Leben, das ihnen zerrinnt.

Alternativ zu dieser Methode können die Einzelverse mit ihren Bewegungen in einer *Körperbewegung/Haltung* wiedergegeben werden:

Je zwei TN nehmen einen Psalm- bzw. Halbvers und bringen ihn zum Ausdruck.

Sie sagen den Text, bewegen ihn und zeigen so, wozu uns der Psalm bewegen will. Alle, (die wollen und) die den gleichen (Halb-)Vers gewählt haben, zeigen ihre Bewegungen nacheinander.

→ *Textarbeit*: Die *TN streichen in Partnerarbeit die Kontrastbilder des Psalms heraus* oder kennzeichnen sie mit Farben. Sie sprechen über die Eigenart der gegensätzlichen Bilder. Beispiel: Rat der Gottlosen – Weisung Jahwes; Baum am Wasser mit nicht welkenden Blättern und Früchten und Spreu ...

Danach werden sich *wiederholende Wörter bzw. Leitmotive* besonders *umrandet*: Gottlose, Weisung, Weg, Gerechte, nicht so ...

Die Ergebnisse werden dann zusammengetragen.

→ L ergänzt einige *Informationen zum Psalm*: das Gebet versteht sich als Einübung in die Tora – die Weisungen Gottes – die das Leben gelingen lassen.

V. 1: „Geht, steht, sitzt“ sind Grundhaltungen. Sie sind hier aber verbunden mit dem Wort „nicht“ und mit Verhaltensweisen, die den Lebensweg nicht gelingen lassen. Im hebräischen Wortbild vom „Sünder“ ist die Vorstellung eines Weges enthalten, der nicht am Ziel ankommt, sondern sich in Abwegen verliert, oder, wie es die Umgangssprache sagt, „am Ziel vorbeigeht“ oder „das Ziel verfehlt“. Das Wort „Gottlose“ könnte auch mit „Chaoten“ übersetzt werden. Denn es enthält die Vorstellung von einer aufgelösten Lebensordnung, die das Leben hindert.

Der Bibelwissenschaftler Erich Zenger versteht die drei negativen Gegebenheiten am Anfang als Ideen



Psalm 1

1a Selig der Mensch,
1b der nicht geht im Rat der Gottlosen
1c und auf dem Weg der Sünder nicht steht
1d und am Sitz der Spötter nicht sitzt,

2a vielmehr an der Weisung Jahwes seine Lust hat
2b und in seiner Weisung murmelt bei Tag und bei Nacht.

3a Er wird sein wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen,
3b der seine Früchte gibt zu seiner Zeit
3c und dessen Blätter nicht welken
3d und dem alles, was er tut, gelingt.
4a Nicht so die Gottlosen, nicht so,
4b vielmehr wie der Spreustaub, den wegweht ein Wind.
5a Darum bestehen Gottlose nicht im Gericht
5b und Sünder nicht in der Gemeinde der Gerechten.

6a Denn Jahwe kennt den Weg der Gerechten,
6b aber der Weg der Gottlosen führt in den Abgrund.

Übersetzung: Erich Zenger

(= Rat) der Frevler/Chaoten, als Taten (= Weg) der Sünder, als Mitwirken bei Sitzungen (= Sitz), in denen man sich von anderen distanziert. Diese drei Haltungen abzulehnen ist zugleich die Einlassbedingung ins Heiligtum.

V. 2: „Und seine Weisung murmelt/über seine Weisung nachsinnt ...“ Das hebräische Verb meint wohl zunächst das laute Aufsagen des Psalms, das Rezitieren. Dies ist eine bis heute im Orient äußerst verbreitete Lernmethode, um sich Inhalte und Haltungen zu eigen zu machen. „Wer leise lernt, vergisst“ sagt der Talmud. Das wiederholte, laute Lesen fördert das Lernen und Verstehen, auch wenn man zunächst scheinbar wieder vergisst und nicht versteht. Durch das Rezitieren der Tora – von Gottes Welt- und Lebensordnung – schwingt sich der Mensch in das Gesagte ein und nimmt es in seinen Lebensrhythmus auf. So kann es in ihm Gestalt annehmen. Die Meditationstechniken des Ostens tun nichts anderes, wenn sie ein Wort (Mantra) als inneres „Geländer“ nehmen gegen gedankliches Abschweifen, um in eine Haltung des Hörens und Aufnehmens zu kommen. Das zunächst nicht Verstandene eröffnet sich dann im Leben und wird dort fruchtbar. Daneben kann das Verb auch „nachsinnen“, „in sich bewegen“ bedeuten. Tag und Nacht als Grundrhythmus der Zeit umfasst Helles und Dunkles.

V. 3: Das Bild vom Baum an den Wasserbächen mit den immerbleibenden Blättern und den Früchten zur rechten Zeit spricht für sich als Bild des prallen Lebens, der Entfaltung, des Gelingens. Vergleichbare Bilder finden sich in Ez 47,12; Ps 92,13-16. Im Judentum wird das Wort „Wasserbäche“ auch teilweise mit „Teilungen“ übersetzt und so gedeutet, dass der Fromme einen Teil des Tages die Bibel rezitiert, dazu noch die Mischna und den Talmud.

V. 4-5: Das Bild von der Spreu ist ein Erntebild und verbindet sich mit dem Bild vom Gericht. Am Ende wird

von den „Chaoten“, die Gottes Lebensordnung ignorieren, nichts bleiben, und sie enden in der Vereinsamung. Dem gegenüber steht die Gemeinde der Gerechten, eine Gemeinschaft von solidarischen Menschen.

V. 6: „Jahwe kennt“ (= hebräisch *jada*) meint die liebende Zuwendung, die Lebensgemeinschaft. So „erkennen“ sich Mann und Frau in ihrer Zuwendung. Beachte: Der Gerechte kennt weder seinen eigenen Weg geschweige denn den Gottes; er ist der Beschenkte.

Zusammenfassung:

Man erkennt, dass es im Psalm

- um eine GRUNDENTSCHEIDUNG für das geht, was das (Zusammen-)Leben fördert, eine Entscheidung für Gottes Lebensgesetze;
- um eine GRUNDEINÜBUNG, ein Lernen der Lebensgesetze Gottes im Aufsagen/Einprägen geht;
- um eine GRUNDAUSRICHTUNG auf ein Bild gelingenden Lebens (Baum) und die Gottesbeziehung hin (sich von Gott liebende Zuwendung schenken lassen) geht.

4. Sich das Erkannte aneignen – Mit dem Text weitergehen

→ Die TN werden eingeladen, Grundentscheidung, Grundeinübung und Grundausrichtung jeweils *in eine Geste zu nehmen*. Dabei schließen sie die Augen und nehmen innere Bilder wahr:

- ein Weg, der sich teilt, wobei einer zum Ziel führt, der andere in die Irre geht;
- ein Einschwingen in einen Lebensrhythmus und eine Grundbewegung des Atems (z. B. mit Händen, die sich heben und senken im Atemrhythmus);

→ ein Aufgerichtetsein und eine Haltung wie ein Baum mit der Vorstellung einer guten Verwurzelung und Nahrung, mit einer vollen Entfaltung und Gelingen, mit einem Beschenkt- und Geheiltsein, das reichlich zuteil wird.

Zum Schluss wird der Psalm noch einmal gemeinsam langsam gesprochen.

→ Alternativ eignet sich vom Psalmduktus her als Vertiefung und Aneignung ein *Interview mit dem/der Psalmbeter/in*. Dazu wird in die Mitte ein Reifen gelegt oder eine Schnur als Kreis gelegt, dazu ein Blatt mit der Aufschrift „biblische /r Psalmbeter/ in“. Die TN fragen oder halten entgegen oder bringen sonst wie zum Ausdruck, was sie jetzt bewegt. Wer will, tritt in den Kreis und antwortet aus Sicht des Psalmbeters/der Psalmbeterin.

Spannend ist auch ein *Gespräch zwischen „Gerechten“ und „Chaoten“*. Dazu finden sich TN in den zwei Raumhälften ein, stehen sich gegenüber und führen ein Gespräch. Nachdem sie aus den Rollen herausgetreten sind, endet die Bibelarbeit mit einem Satz einiger TN:

Deutlich geworden ist mir ...

Der Psalm hat als Anliegen ...

Als Vers will ich dem Psalm hinzufügen ...

Anneliese Hecht

Weitere methodische Anregungen um einem Psalm zu begegnen

Schritt 1:

Wahrnehmen, was der Psalm in uns auslöst

1. Plenum: Psalm laut vorlesen, eventuell mit verteilten Rollen
2. Einzel: Jeder überlegt persönlich und notiert in Stichworten:
 - Was spricht mich an, macht mich betroffen?
 - Was bleibt mir fremd, stößt mich ab?
 - Welche Fragen habe ich an den Text (sachlich, existenziell, theologisch)?
 - Einen Vers des Psalms aussuchen, der mich beschäftigt und notieren.
 - Welche Schriftstelle(n) fallen mir dazu ein?
3. Plenum: Fragen gemeinsam ordnen und gewichten
4. Welche Verse wurden ausgesucht und warum?

Schritt 2:

Den Psalmtext beobachten – Wie spricht der Psalmist von/zu Gott, von sich oder von anderen?

- **die Welt:** Wo, wann, warum spricht der Psalmist?
- **die Art des Sprechens:** Erzählt er? Lehrt er? Bekennt er? Klagt er? Lobt er? usw.
- **die Bewegung des Sprechens:** In welcher Reihenfolge stehen diese Arten des Sprechens im Psalm? Lässt sich eine Bewegung, Entwicklung erkennen?
- **die Formulierungen:** Welche Bilder werden verwendet? Wie werden Erfahrungen ausgedrückt?
- **der Inhalt:** Von welchen Erfahrungen spricht der Psalmist? Welche Erfahrungen hat er gemacht, welche macht er jetzt, welche möchte er machen?

Welche Erfahrungen betreffen Gott und was ist das für ein Gott von/zu dem er spricht?

Was ist das für ein Mensch, der hier redet?

Welche Erfahrungen betreffen andere Menschen und was sind das für Menschen, die der Psalmist erwähnt, anspricht? Wie greift ineinander, was der Psalmist von/zu Gott, von sich, von anderen sagt?

- **die Konsequenzen:** Welche Folgerungen ergeben sich spirituell und theologisch aus den Erfahrungen des Psalmisten? Worin besteht das Beten?

Schritt 3:

Psalmen helfen zum eigenen Gebet

1. Kleingruppe:
 - Worauf spricht der Psalm mich an? Welche neuen Zugänge zu Gott, zu mir selbst, zur Welt hat er mir eröffnet?
 - Worin widerspricht mir der Psalm?
 - Wodurch wird mir der Psalm zum Versprechen?
2. Plenum: Austausch, ob zu den Fragen Antworten gefunden wurden
3. Einzelarbeit: Gestaltungsversuche vom Psalm aus:
 - einen Text im Anschluss an den Psalm schreiben
 - einige Verse in Mundart übertragen
 - umsetzen in eine Collage, Fotosprache, ein Klangbild, in bildnerische Arbeiten

Tipp:

Wenn Sie einen eigenen Psalm formulieren wollen, aber keinen Anfang finden, schreiben Sie einfach die folgenden Worte auf ein leeres Papier und ergänzen Sie sie:

Ich...

Du Gott aber...

Nun kann ich...