

Mein Leben vor Gott zur Sprache bringen

Grundsätzliches zu Formen und Merkmalen von Psalmen

Die Psalmen sind eine Gebets- und Liedersammlung aus vielen Jahrhunderten, gleichsam das Gesang- und Gebetbuch des Gottesvolkes Israel. Der heutige Mensch tut sich oft schwer mit ihnen, sie klingen ihm da und dort zu kriegerisch, rachsüchtig, fremd... Erstaunlicherweise sind sie durch die Jahrtausende das Gebet der Kirche und unzähliger Menschen gewesen. Vielleicht gerade deshalb, weil sie so menschlich sind, weil sie das ganze Leben des Menschen mit allen Höhen und Tiefen zur Sprache bringen. Wenn wir vor Gott sprachlos geworden sind, können sie uns helfen, unser Herz vor Gott „auszuschütten“.

Das Buch der Psalmen

„Mose gab den Israeliten die 5 Bücher der Tora, und David gab den Israeliten die 5 Bücher der Psalmen“ sagt der rabbinische Kommentar im Midrasch Tehillim (3. –9. Jahrhundert n. Chr.). Die Psalmen werden gesehen als Antwort Israels auf die ihm gegebene Tora. Das macht auch der Ps 1 als Schlüsselpsalms und Tor zu den Psalmen deutlich. Jedes der 5 Psalmbücher endet mit einem Lobpreis. Am Schluss steht ein ganz großer Lobpreis, des sog. große Hallel.

Für die Psalmen gibt es in der hebräischen und griechischen Sprache folgende Bezeichnungen:

Tehillim (hebräisch) = Lobgesänge (jüdische Bezeichnung des Psalters)

Psalmos (griechisch) = doppelte Bedeutung:

a) Lied/ Lobgesang

b) Zupfen der Saiten des Psalterions (Leier)

Mizmor (hebräisch) = der vom Psalterion begleitete Sprechgesang

1. Teil: Äußere Merkmale - Formales

1.1. Gliederung

Betrachten wir die Gliederung anhand der Übersichtsfolie (s. Anhang nach E. Zenger).

Die älteste Sammlung ist in Ps 3-41 enthalten. Die Psalmen werden David zugeschrieben. Sie kreisen um die Erwählung und Verheißungen an David. Geredet wird im Ich-Stil. Daneben gibt es noch die jüngere Sammlung von *Davidpsalmen* in Ps 51-71.

Neben den Davidssammlungen enthält das Psalmenbuch auch *Gilden-Sammlungen*. Wir stellen uns vor, dass am Tempel und Königspalast Sängergilden tätig waren, Chöre, die vergleichbar Kirchenchören und Liederkränzen geistliche und weltliche Lieder sangen. Ihre Namen finden sich manchmal in den Überschriften der Psalmen oder in deren Anleitung. Eine Sammlung der „Korachiten“ findet sich in Ps 44-49. Ihr Interesse an der Erwählung Jerusalems und des Zionsbergs fällt auf. Eine zweite bekannte Gilde finden wir in den Asaf-Psalmen, Ps 74-82. Wahrscheinlich sind sie nach Vertreibung oder Flucht aus dem Nordreich nach Jerusalem gekommen. Ihr Thema ist die Gemeinde.

Weitere Sammlungen finden sich mit *hymnisch-liturgischen Texten*. Dazu gehören Ps 93-99 mit dem Thema „Jahwe ist König“ (Jahwe – Königspsalmen) und Ps 111-118, die sog. Hallel-Psalmen, das Große und das Kleine Hallel.

Als letzte Gattung fallen noch die *Wallfahrtspsalmen* auf, Ps 120-134. In ihnen liegt uns ein Wallfahrtsliederbuch vor. Darin geht es thematisch um Buße und Umkehr und die Sehnsucht nach dem Zion bis zum Eintreffen, gefolgt von Loblied und Dank für die Ankunft. Eine Art „Gotteslob“ für Pilger.

1.2. Zum Psalter als Gesamtkonzeption

Diese Sammlungen wurden schließlich zusammen mit Einzelpsalmen und –gebeten zu den 5 Büchern zusammengefasst. Eingefügt wurden als „Scharniere“ die Lobpreise zum Schluss der Bücher. Zwischen den Büchern gibt es auch Überleitungen und Verbindungen. Das sind noch einmal Zwischenpsalmen (z.B. 42/43 zwischen 41 und 44, zwischen 49 und 51 der 50. Psalm).

Der Psalm 1 gibt die Grunddisposition, die Grundausrichtung und –entscheidung und die Empfehlung für die Grundeinübung: Die Weisung murmeln bei Tag und bei Nacht, meditieren, sich einschwingen, einhören. Dann wird alles Tun gelingen, so wird verheißen.

Der 2. Psalm bildet mit dem ersten ein Doppeltor und eröffnet nach der Grundhaltung die Grundverheißung, verkörpert in der messianischen Verheißung (im Blick auf Zion und Davidsgeschlecht). Der Psalm 150 schließt das Lob ab, eröffnet aber auch einen großen Horizont. Wo sich Ps 1/2 auf die einzelnen Menschen bezog und dann durch die Tora Leben verheißen wird, öffnet sich am Schluss die Perspektive auf das ganze Universum. Alles soll teilhaben am Lob: Alles, was atmet, lobe den Herrn! Ein nie endendes, vielstimmiges Lob erklingt.

1.3. Formen und Gattungen

Der „*Sitz im Leben*“ der Psalmen ist vielfältig. Er geht von der Wallfahrt über das Gebet des Einzelnen bis zum Tempelgottesdienst. Hören wir 2 Chr 5,12-14, wo ein Fest beschrieben wird und der Psalmengesang darin. Der Abschnitt wird vorgetragen.

So gut haben sie gesungen und gespielt! Führt uns der Verfasser vor Augen.

Manche Psalmen enthalten vorneweg *Anweisungen* über Melodie oder Art des Vortrags. So soll z.B. ein Psalm gesungen werden nach der Weise „Die Hindin der Morgenröte“ oder nach „Lilien“ bzw. „Lotusblüten“ oder nach der Weise „Taube der fernen Therebinte“ oder nach der Weise „Krankheit“. Manchmal werden Chormeister angegeben, die bestimmte Vortragsweisen kreiert haben. Wir kennen auch Beispiele von Umdichtungen von (weltlichen) Liedern,

Hauptgattungen

- Hymnen: Sie sind berichtendes Lob, im Gesangsbekentnis und Lobpreis. Bekannt sind die Jahwe – Königshymnen (oft Thronbesteigungslieder für Jahwe) und die Zionspsalmen. Königspsalmen, die sich auf den Königskult beziehen, vor allem an Reichsheiligtümern gesungen (vgl. Ps 45)
- Klagepsalmen. Da finden sich die Klagespalmen der Gemeinde bzw. des Volkes. Wahrscheinlich sind sie im Gottesdienst in der öffentlichen Bußliturgie gesungen worden, z.B. nach Leiderfahrungen, Katastrophen. Oft gehören dazu Heilsorakel, die

dem Volk von Priestern oder Propheten zugesprochen werden: Gott hat dich gehört und wird helfen.

Die Klagelieder des Einzelnen umfassen immerhin ein Viertel des Psalters. (Zusammen mit den Vertrauenspsalmen). Oft geht es um Krankheit, um Verfolgung. Darin finden sich oft Unschuldsbeteuerungen und ein Warten auf das Gottesurteil. Den rettenden Spruch spricht oft der Priester im Tempel zu.

- Dankpsalmen. Oft wird gedankt für eine empfangene Wohltat. Sie werden von Einzelnen gebetet.
- Wallfahrtspsalmen. Sie haben mit dem Weg und dem Einlass ins Heiligtum zu tun.
- Weisheitspsalmen. Sie sind eine Art von Lehrgedichten. Sie sind kunstvoll gestaltet. Dazu gehören die alphabetischen Psalmen (jeder folgende Vers beginnt mit dem nächsten Buchstaben im Alphabet) oder auch akrostichische Psalmen genannt. Das berühmteste Beispiel ist Ps 119. Luther nannte diesen Psalm „das güldene ABC“. Dieser Psalm als Loblied auf die Tora ist über die alphabetischen Anfänge hinaus auch noch in Achtergruppen aufgeteilt.
- Geschichtpsalmen. Sie geben Rückblicke in die Geschichte und werten sie, und sie dienen zur Bestärkung für die eigene Glaubenspraxis.
- Liturgien, vor allem die Torliturgie. Vorausgesetzt wird eine Befragung durch den Priester am Eingang zum Heiligtum oder ein Wechselgespräch, das die Bedingungen des Einlasses nennt, oft eine Art Besinnung z.B.: Wer darf weilen auf dem hl. Berg? – Der makellos lebt und das Rechte tut, der von Herzen die Wahrheit sagt....

Formale Aspekte

Psalmen sind im Parallelismus membrorum geschrieben, in zwei gleich gebauten parallelen Gliedern oder Halbsätzen oder in gegensätzlichen.

Meist wiederholt der 2. Halbvers in anderen Worten das im ersten Halbvers Ausgesagte: Man kann es so sagen..... und auch so (evtl.: 2 Chöre sagen es einander zu). Das gibt ein Verkosten, ein vielfältiges Draufschauen und ein Einüben, in der Verlangsamung, im Betrachten von verschiedenen Seiten. Manchmal geht der 2. Halbvers als Ergänzung, als Fortführung des ersten weiter. Manchmal enthält er das Gegenteil: Der Herr kennt den Weg der Gerechten, doch der Weg der Frevler führt in den Abgrund (Ps 1,6).

Eine kunstvolle Parallelismusform ist der Chiasmus (überkreuzte Motive)

In Kummer schwindet mein Leiben,
meine Jahre verrinnen in Seufzen.

Vgl. auch das Magnificat in seiner chiastischen Anordnung.

Die Psalmen geben uns Glaubenszeugnisse aus verschiedenen Zeiten und von verschiedenen Menschen. Wir können uns ihnen anschließen. Textlich ist der Psalter abgeschlossen, aber er wird weitergesungen mit neuen Partituren des Lobpreises und ergänzt von neuen Gebeten.

2. Teil: Innere Merkmale – Haltung, Bedeutung, Einübung

Hat der 1. Teil des Vortrags die Aufmerksamkeit auf Struktur und Form gelegt, so geht es jetzt mehr um das, was dadurch bewegt wird, um unsere Haltung, um die Wirkung auf uns und in uns.

2.1. Was die Formen bewirken können

Der Parallelismus der Verse ist beim Beten der Psalmen vergleichbar dem **Atem**. Ein- und Ausatmen in ständiger Wiederholung, im Kommen und Gehen des Atems, das gibt einen Grundrhythmus im Leben. Einen solchen Grundrhythmus gibt der Parallelismus im Gebet. Das Einatmen und Ausatmen vor und nach den Halbversen und die Atempause, die beim Stundengebet zum Psalmenbeten gehört, lassen uns das Gebet zum Atem werden. Biblisch verstanden nach Gen 2,7 lassen wir uns Gottes Geist/Atem eingeben, damit wir lebendige Wesen sind, damit Leben in uns ist.

Die Regelmäßigkeit der Verse lässt zudem das Gebet zur Einübung werden in eine vertrauensvolle Grundhaltung zu Gott (vgl. besonders Ps 1). Einatmen – aufnehmen und sich erfüllen lassen, ausatmen – hergeben, verströmen lassen, um neu zu empfangen.

Die häufigen **Aneinanderreihungen** in Psalmen, oft durch „und“ oder „und doch“, fordern von uns einen Mitvollzug, ein **Schauen der Fülle und Vielgestaltigkeit** der Taten, der Bilder. Dadurch bleiben wir beweglich und schreiben, was wir wahrnehmen, nicht eindimensional fest. Beispiel: Ps 136 breitet die Vielzahl von Gottes befreiendem Handeln aus in Aneinanderreihungen. Der Kehrvers („denn seine Huld währt ewig“) ist dabei der Grundrhythmus, in dem wir uns einschwingen und der mit der Zeit uns mitträgt und mitreißt (Das hat H. Schütz in seiner Vertonung des Psalms besonders verdeutlicht.).

Die **Bildersprache** lässt uns **teilhaben an der Lebenswelt der Verfasser**, am Staunen über Schöpfung und heilvolle Geschichte. Viele sind **Archetypen** von Bildern: Hirt, Fels, Burg. Bilder legen uns nicht fest wie Dogmen, sie sind offen für unsere Assoziationen als Beter/innen. Unsere eigenen Vorstellungen werden dadurch angeregt und kommen beim Beten dazwischen vor. Bilder sind nie ausgeschöpft und nehmen uns auch wieder in eine Bewegung mit.

2. Psalmen als vorgegebene Gebete

Psalmen sind das jahrtausendealte Gebetbuch der Kirche. Es ist erstaunlich, wie sich dieses Gebet erhalten hat, obwohl es so manche Lebenswelt, die sich dort widerspiegelt, gar nicht mehr gibt (Königsbild, Hirte). Gerade in der heutigen schnelllebigen Welt hat es oft einen unguuten Nachgeschmack, wenn etwas vorgegeben wird. Originalität ist gefragt. Psalmen sind so für manche verstaubt und eintönig. Sie ziehen das freie, persönliche Gebet vor, das spontan aus dem Herzen kommt. Dagegen ist nichts zu sagen. Aber diese Art des Betens muss nicht gegen die altüberlieferte der vorgegebenen Gebete früherer Glaubensgenerationen gerichtet werden. Auch für diese Art des Betens spricht vieles:

- Man kann und muss nicht pausenlos kreativ sein. Wer das versucht, auch beim Beten, flacht oft ab im Gebet. So gibt es heute viele Bücher, die viele alltägliche Gedanken als Gebet veröffentlichen. Sie werden nicht bleiben, weil Gebete auch wachsen und reifen müssen über einen Zeitraum hinweg. Gleichbleibendes – über längere Zeiträume Gebetetes - hilft uns beim **Einüben**.

- Vorgegebene Gebete drücken oft *verdichtet* aus, *was Menschen empfinden*. Manche Menschen haben eine besondere Gabe, Inneres auszusprechen. Andere sind dankbar, wenn sie sich anschließen können und durch Vorformuliertes aussprechen, was ihnen selbst schwer fällt! Verdichtete, gedichtete Sprache wie die der Psalmen hat oft auch einen längeren Läuterungsprozess durchlaufen.
- Vorgegebene Gebete geben mir *ein Gegenüber*, einen Mitbeter/eine Mitbeterin, der/die mir seine/ihre Welt des Betens öffnet und Neues zeigt, weil er/sie andere Erfahrungen als ich hat und andere Sichtweisen, die mir den Blick öffnen und mit mir teilen. Häufig haben andere in anderen Zeiten auch weitergeschrieben an den Gebeten. Auch sie sind Teil der Gebetsgemeinschaft um diesen Psalm herum. Und ich selbst bin eingeladen, weiterzuschreiben und zu –beten.
- Die Gebete spiegeln oft *tiefe Erfahrungen* der Beter/innen. Manchmal lassen sie mich eine Tiefe der Gottesbeziehung und Menschenbeziehung ahnen, die ich selbst noch gar nicht erfahren habe. Sie wecken die Sehnsucht danach, zu wachsen und zu reifen und in eine tiefe Gottesbeziehung zu kommen. Und so eröffnen sie neue Möglichkeiten in der eigenen Gottesbeziehung.
- Durch das Beten der jahrhundertealten Gebete bin ich selbst Teil der *Glaubensgeschichte* der Generationen des Gottesvolkes. Die geistige Kraft dieser Texte wird stärker durch das oftmalige Beten. Viele Lieder, die wir heute singen, sind situationsbedingt entstanden (z.B. Katholikentag), aber nur wenige, die Grundmenschliches aufnehmen, werden weitergesungen über die Jahre. Die Psalmen sind in langen Zeiträumen gesammelt worden und oft redigiert worden und neu zusammengestellt. Dieser Prozess der Ausscheidung und Neuordnung hat sicher da und dort gut getan.
- Psalmengebet ermöglicht uns, **beten zu lernen**. Wenn Menschen heute manchmal sagen „Ich kann nicht mehr beten“, dann können sie sich anhand der Psalmen einüben. Indem wir durch die Höhen und Tiefen dieser Gebete gehen, können wir das (wieder) finden, was Bonhoeffer als Beten definiert hat: mit seinem Herzen zu Gott finden.

2.3. Psalmen im Alltag beten

Psalmen, die die ganze Bandbreite an Lebensvollzügen umfassen, haben viele Möglichkeiten, uns *aus unserer Selbstbezogenheit zu befreien*. Ich muss nicht immer alles selbst durchdringen und allein vollbringen. Andere Menschen – Psalmenbeter/innen – haben vielleicht durch manche Erfahrung schon durchgefunden, sie durchlitten und überwunden. Psalmenverse kommen uns oft *stärkend und erinnernd* – wenn man sie häufig betet - in Situationen, in denen wir sie als Trost oder Orientierung brauchen können. Manche Therapeuten setzen sie sogar in der Therapie ein. Ein Beispiel aus meinem Leben: Immer wieder frage ich mich unterwegs im Auto, auf der Straße: Was singt da in mir? Was ist da für ein Satz? Es ist ganz häufig ein Psalmvers.

Psalmen geben oft auch Sehnsüchten eine Gestalt. Im Alltag sind die Wünsche nicht selten nur diffus da. Durch das Beten werden sie oft prägnanter und bewegender und helfen dazu, Gestalt anzunehmen im Tun. Das regelmäßige Psalmengebet gibt außerdem Anstoß dazu, uns auszustrecken nach dem helfenden, menschenfreundlichen Gott in Nöten, in Sprachlosigkeit. Der Trott des Alltags lässt uns manchmal erlahmen. Die Psalmenbeter *ermutigen* uns, uns wieder auszustrecken.

Eine chassidische Tradition sagt: Verlasst euch nicht auf Wunder, sondern rezitiert Psalmen. Was ist damit gemeint? Nicht, dass es keine Wunder gibt, sondern es meint dieses Abwarten, das lähmende Warten, das tatenlose Warten, bis dann irgendwann an einem Tag die großen Wunder kommen. Es geht darum, sich nicht auf Wunder zu verlassen irgendwann einmal, sondern zu hoffen auf Wunder, in dem ich im Gebet oder im Gespräch mit Gott diesen Raum offen lasse, dass er wirken kann. Und dazu können mir die Psalmen helfen.

Das Psalmengebet ersetzt aber nicht die Nächstenliebe. Das ist auch in der chassidischen Tradition sehr wohl bewusst. Es gibt auch zu diesem Thema eine chassidische Geschichte:

Einmal beschloss ich, sagt der Rabbi Schmuel von Kaminka, einen ganzen Tag der Rezitation der Psalmen zu widmen. Als ich gegen Abend kurz vor dem Abschluss meines Gebetes war, kam der Diener meines Rabbis, des „Tschidnower Maggid“ zu mir herüber und sagte, der Maggid wünsche mich zu sprechen. Ich bat ihn, dem Rabbi zu sagen, ich würde sofort nach dem Abschluss des Gebetes zu ihm kommen. Doch kam der Diener zurück und sagte, der Rabbi fordere mich auf, sofort ohne Verzug zu kommen. Als ich zu meinem Lehrer kam, fragte er mich, warum ich der ersten Aufforderung nicht nachgekommen sei, und ich erklärte ihm den Grund. Der Maggid erwiderte: Ich habe dich gerufen, damit du eine Sammlung für einen in Not geratenen Juden durchführst. Psalmen können die Engel genauso gut singen wie wir, doch sterbliche Menschen allein kann Gott dazu gebrauchen, um den Armen zu helfen. Wohltätigkeit ist ein größeres Werk als das Psalmengebet, da nicht einmal Engel dieses Gebot erfüllen können.

4. Innere Haltungen

Im Psalmengebet finden wir manchmal etwas *Kindliches*. Es klingt so ganz ungeduldig oder flehend oder dringlich, jetzt gleich soll es geschehen. Wir finden dieses „Kindliche“ manchmal auch in uns: Wir öffnen uns, trotz aller miesen Erfahrungen, weil wir nicht anders können, als uns wie ein Kind (z.B. Eltern gegenüber) zu öffnen, um zu leben. So geschieht es in den Psalmen, dass man sein übervolles Herz ausgießt. Die Wahrheit über mich selbst auszudrücken, befreit uns. Die Gefühle können immerhin gehen bis zu heftigem Zorn und Wut und Hass, die in *Rache- und Fluchpsalmen* ihren Niederschlag finden. Früher hat es mir Schwierigkeiten gemacht, ihre Haltung zu verstehen, geschweige denn, sie zu beten. Heute vertraue ich darin meine eigene Wut und eigenen Hass Gott an, und vor allem bete ich Rache psalmen auch für die Menschen die selbst voller Wut und Hass sind, ich bete sie in einer solidarischen Gebetsgemeinschaft, die diese Gefühle und Taten Gott entgegenhält, damit er sie verwandeln kann in Heil. So kommt meine ganze Welt und Umwelt auch in diesen Psalmen vor, und der Kosmos spiegelt, was innen drin ist, im Volk, in der Sippe, in meinem Leben.

Die Psalmen *entlarven* auch *Unterdrückungsmechanismen und Ungerechtigkeit*. Sie erwarten die Rache und die Gerechtigkeit von Gott, d.h. es ist auch ein Stück Entlastung im Alltag der Beter/innen. Mit meinem Gott kann ich diese Mauern überspringen.

Psalmen verstehe ich somit als verdichtetes Leben, als Art Lebensraum. Ich denke an meine Freundin, die seit vielen Jahren täglich mit dem Ps 27 lebt. Ich nehme wahr, dass das ein Stück Lebensraum für sie ist, weil darin alle Höhen und Tiefen enthalten sind, die so vorkommen, in denen sich ihr Leben widerspiegeln kann und vertieft.

Ein Ausschnitt aus dem Buch von Paul Konrad Kurz „Psalmen vom Expressionismus bis zur Gegenwart“, drückt die Wertschätzung so aus:

„Die alttestamentlichen Psalmisten kennen viele Sprechweisen: Anruf, Ich-Beschreibung, Vergleich, Drohrede, Fluch, Aufschrei, Erinnerung, Erzählung, Bericht, Aufforderung, Lobpreis. Die Sprechhaltung reicht von der Klage zur Hymne, von der Bitte zum Fluch, vom Schrei aus der Tiefe zur Seligpreisung, von der Gerichtsandrohung zur Verheißung, von der Gesellschaftskritik zur messianischen Prophetie. Nicht nur der Mensch spricht im Psalm, auch Gott spricht durch den Mund des Menschen. Der Psalmist hebt nicht nur seine Not auf zu Jahwe, er hebt auch Jahwes Wort herab zu den Menschen.

Ein ganzes Volk interpretiert seine Existenz in den Psalmen. Der Mensch in den Psalmen erscheint in kultischer Gemeinde als ein Andenkender, Feiernder. Das Gemeinsame der Versammelten wird vorausgesetzt. Der unsichtbare Gott konstituiert ihre Mitte. Allein und für sich sprechend bekennt sich der Psalmsprecher als ein Wesen, das Mangel leidet. Als Armer bedarf er der Hilfe Jahwes. Der Psalmsprecher überwindet das stumme Leiden. Er findet zur Sprache. Er glaubt an ein Gegenüber, das ihm helfen kann und will. Auffallend ist, dass der Sprecher mehr auf die Hilfe Gottes als auf die seiner Mitmenschen zählt. War es schon damals mit dem sogenannten mitmenschlichen Verhalten schwierig bestellt und wurde den alttestamentlichen Psalmbetern ihre Not gelindert, die eigene, die des Volkes? Hat das psalmistische Erkennen und Beten ihr Schicksal gewendet, ihre Welt verändert? Oder setzte es sie einfach instand, sich selbst, ihre Familie, die harten Lebensbedingungen, ihre gesellschaftliche Umwelt ein wenig besser zu ertragen? Ermöglichte, stärkte das Psalmengebet ihre psychische Balance? Fragen eines aufgeklärten Bewusstseins, das so viel Verantwortung, die man früher Gott überließ, selbst übernehmen muss.

Welcher Weg führt von der Mangel- und Leidenserfahrung des Menschen heute zum Psalmsprechen? Und vom Psalmbeten zum befreienden Handeln? Die Welt verändern oder aushalten? Das bleibt unter Psalmenverfassern und –sprechern bis auf Weiteres eine Frage. „

6. Schwierigkeiten, Psalmen zu beten

Damit sind wir bei den Schwierigkeiten angelangt, Psalmen heute zu beten, die so viele empfinden.

Vor allem *zeitgenössische Dichter formulieren ihre Not*. Sie fühlen sich als solche, die in einer Welt leben, wo sie oft Gott nicht mehr erfahren können.

Z.B.: Armin Jure beginnt einen Psalm im Konjunktiv:

„Ich möchte dich gern rühmen, doch ich wage es nicht,
denn jeder versteht etwas anderes, wenn ich sage Gott oder Herr;
und niemandem kann ich beweisen, dass du der Vater bist von allem, was lebt.“

Da merken wir ein sehr starkes Ringen um ein echtes Gebet, das die Sprachlosigkeit und Leere zur Sprache bringt und keine Gewissheit mehr kennt, dass da ein Gegenüber uns hört.

Ich selbst kenne als Frau auch noch eine andere Schwierigkeit: Fast alle Psalmen sind von Männern geschrieben und geben ihre Welt wieder: Macht und Position und Herrschaft, Feinde bekämpfen. *Viele Bilder und Begriffe sind männlich*. Ich wünsche mir manchmal mehr von der Lebenswelt der Frauen als Angebot zur Identifikation, wie z.B.: Ps 131: Mutter und Kind, Wärme und Geborgenheit. Aber solche Psalmen müssen wir Frauen selbst hinschreiben. Auch die Männer von Heute müssten ihre dazuschreiben mit ihrer Lebenswelt, die durchaus auch oft nicht die der Psalmen der Bibel ist.

Noch eine andere Schwierigkeit möchte ich zuletzt nennen, die vor allem Ordensschwestern und –brüder kennen, die täglich Psalmen beten: das *gedankenlose Herunterbeten*. Die formuliert ein Ordensmann selbst:

Ich kaue täglich an siebenundzwanzig Psalmen.
Sie schmecken nach Nichts.
Schuld ist, so scheint es, die Zunge;
sie unterscheidet noch nicht
zwischen Floskel und Aufschrei.
Beim Wiederkäuen der Worte und Bilder von David und seiner Stadt
- Und wenn ich dabei geduldig bin –
rührt sich der Heilige Geist.
Er stößt in mir auf,
schmeckt bitter im Mund
und klettert über die Zunge
ins Ohr meiner Brüder.

S.R. Serge, 1984

Freilich ist hier auch ein Weg genannt, wie das Gebetete dennoch nicht ohne Wirkung bleibt, selbst wenn das Gebet nicht „schmeckt“.

An den Schluss möchte ich eine Psalmenaktualisierung zweier Frauen stellen, die in einem Kurs entstand, eine Variante zum Psalm 27. Sie sprachen die Halbverse abwechselnd. So lebt Psalmenbeten weiter, persönlich, tröstlich, lebendig.

Ich weiß, dass ich keine Angst haben muss –
dennoch kommen mir oft Zweifel und es wird dunkel.

Wie oft schon habe ich Gott als die Kraft meines Lebens erfahren –
dennoch fürchte ich mich manchmal.

Ich fühle mich in Gott geborgen –
doch immer wieder erlebe ich mich verlassen und einsam.

Ich sage Ja zu mir, weil Gott mein Ursprung ist –
und doch fällt es mir bisweilen schwer, mich anzunehmen.

Ich habe Freunde, die zu mir stehen –
wie oft aber fallen mir Menschen in den Rücken.

Ich habe Fähigkeiten zur Kreativität bekommen –
doch häufig hindert mich täglicher Leistungsdruck.

Aber ich weiß, der Herr ist mein Licht und mein Heil –
vor wem sollte ich mich fürchten:

Der Herr ist die Kraft meines Lebens,
vor wem sollte mir bangen?

Anneliese Hecht

**Buch der Psalmen – Überblick**

<p>Psalm 3-41</p> <p>Psalm 1-2 Tor zu den Pss</p> <p>Ps 3-41: Ältere Davidpss</p> <p>Schlussdoxologie 41,14 Gepriesen sei der Herr, der Gott Israels, / von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen, ja amen.</p>	<p>Psalm 42-72</p> <p>Ps 44-49: Korachiten, Zion - Jerusalem</p> <p>Ps 50: Asaf</p> <p>Ps 51-72: Jüngere Davidpss</p> <p>Schlussdoxologie 72,18 Gepriesen sei der Herr, der Gott Israels! / Er allein tut Wunder. 19 Gepriesen sei sein herrli- cher Name in Ewigkeit! / Seine Herrlichkeit erfülle die ganze Erde. / Amen, ja amen.</p>	<p>Psalm 73-89</p> <p>Ps 74-82: Asaf Gemeinde Norden</p> <p>Ps 84-89: Korachpss</p> <p>(Ps 86 Davidspss)</p> <p>Schlussdoxologie 89,53 Gepriesen sei der Herr in Ewigkeit. / Amen, ja amen.</p>	<p>Psalm 90-106</p> <p>Ps 90-92: Mosekomposition</p> <p>Ps 93-99: Jahwe-König Pss</p> <p>Ps 101-106: Davidkomposition</p> <p>Schlussdoxologie 106,48 Gepriesen sei der Herr, der Gott Israels, / vom Anfang bis ans Ende der Zeiten. / Alles Volk soll sprechen: Amen. /Halleluja!</p>	<p>Psalm 107-145</p> <p>Ps 108-110 : Davidspss</p> <p>Ps 111-118: Hallel Pss</p> <p>Ps 119: Alphabet. ToraPss</p> <p>Ps 120-134: Wallfahrtpss</p> <p>Ps 138-145: Davidspss</p> <p>Ps 146-149: kleines Hallel</p> <p>Schlussdoxologie Ps 150: großes Hallel 1 Halleluja! Lobt Gott in seinem Heiligtum, / lobt ihn in seiner mächtigen Feste! 2 Lobt ihn für seine großen Taten, / lobt ihn in seiner gewaltigen Größe! 3 Lobt ihn mit dem Schall der Hör- ner, / lobt ihn mit Harfe und Zither! 4 Lobt ihn mit Pauken und Tanz, / lobt ihn mit Flöten und Saitenspiel! 5 Lobt ihn mit hellen Zimbeln, / lobt ihn mit klingenden Zimbeln! 6 Alles, was atmet, / lobe den Herrn! Halleluja!</p>
---	---	--	---	--



Das Bibelwerk

Grundsätzliches zu Formen und Merkmalen von Psalmen