

„Selig der Mensch“ Bibelarbeit zu Psalm 1

Ziel: Den Psalm 1 als Grundeinübung 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 drum 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 1 des Psalmenbuches, der deshalb als „Tor zu den Psalmen“ (E. Zenger) bzw. zum Gebet schlechthin 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 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, mehrmals.

Weiterer Impuls durch die Leitung (L): 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 (2-3 Min.).

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

- L erinnert daran, dass die *Halbverse des 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 ihre zwei Hände nehmen und in sie gleichsam solche Sätze nehmen:
- 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 (mit anderen Worten).
 - und bin zugleich traurig, wie wenig ich das oft im Alltag wahrnehme (Kontrast).
 - und ich bin dankbar, dass ich darüber staunen kann (weiterführend).

- Im 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.

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

3. Den Text begreifen

a) Lesen

Ps 1 wird ein erstes Mal *gelesen wie ein sich entwickelnder Dialog* zwischen Betern. 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 und die Grundhaltungen des Tages widerspiegeln und damit 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. Halb-)vers 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.

b)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 sodann zusammengetragen.

L ergänzt durch 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 „nicht“ und Verhaltensweisen, die den Lebensweg nicht gelingen lassen. Die drei Verben verstehen sich als Ganzheit der Haltungen. 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 „neben hinaus geht“. Das Wort „Gottlose“ könnte auch mit „Chaoten“ übersetzt werden. Denn es enthält die Vorstellung von einer aufgelösten Lebensordnung, die das Leben hindert. Erich Zenger versteht die drei negativen Gegebenheiten am Anfang als Ideen (= Rat) der Frevler/Chaoten, als Taten (= Weg) der Sünder, als Mitwirken bei Sitzungen (= Sitz), in denen man sich von anderen distanziert. Die drei Haltungen abzulehnen ist zugleich die Einlassbedingung ins Heiligtum.

V. 2: „Nur wer Lust hat, lernt die Tora“, ist ein jüdisches Wort. „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 zueigen zu machen. „Wer leise lernt, vergisst.“ so 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 Hinhörens und Aufnehmens zu kommen. Das zunächst nicht Verstandene eröffnet sich dann im Leben und kommt vor allem im Leben hoch. 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 immer bleibenden Blättern und den Früchten zur rechten Zeit (also in Gottes gewollter Lebensordnung) 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, einen Teil die Mischna und einen Teil 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 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.

Zusammenfassend erkennt man dass es im Psalm

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

4. 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 reichen Beschenkt- und Geheilt sein, 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 zum Ausdruck, was sie jetzt bewegt. Wer will tritt in den Kreis und antwortet aus Sicht des/der Psalmbeters/in.

- Spannend ist auch ein **Gespräch zwischen „Gerechten“ und den „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, für: Bibel heute Nr. 168 Mit Psalmen leben, I-IV