



Beten mit Psalmen

Diözese
RO//ENBURG-
STU//GART

Konzeption: Julia Dainczyk, Andrea Hettler
Herausgegeben von Hauptabteilung XII
Medien- und Öffentlichkeitsarbeit
Fachstelle Medien
Jahnstraße 32
70597 Stuttgart
www.fachstelle-medien.de

Die Psalmensammlung im Alten Testament ist ein Gebets- und Liederbuch, das über mehrere Jahrhunderte hinweg entstanden ist. Aus verschiedenen Einzelsammlungen fügte es sich für die jüdische Gemeinde im Lauf der Zeit zu einem Gebets- und Gesangbuch zusammen. Im Juden- und später auch im Christentum betete man die Psalmen regelmäßig im Gottesdienst. Das Psalmenbuch gilt als eines der bedeutendsten Lehrbücher des Gebets. Der Name „Psalter“ stammt von dem griechischen Wort für das Saiteninstrument „Psalterion“ ab, das oft in den Texten erwähnt wird.

Die 150 Psalmen bilden verschiedene Gruppen. Viele davon sind Loblieder – Hymnen – die im Tempelgottesdienst in Jerusalem zur Ehre Gottes gesungen wurden. Aber auch beim häuslichen Gottesdienst in der Familie, etwa zum Beginn der Sabbatfeier oder in einem persönlichen Gebet erfreute man sich an ihnen.

Klagepsalmen finden sich ebenfalls unter den kleinen Gebeten. Sie halfen den Menschen im Tempel über Krankheit, Not oder Leid vor Gott zu klagen. Auch wer heute keine eigenen Worte findet, kann in den Worten der Psalmen

beten. Dabei begnügen die Klagepsalmen sich aber oft nicht mit der Klage oder Bitte, sondern verwandeln sich unvermittelt in ein Lob Gottes, das Vertrauen und Hoffnung zum Ausdruck bringt.

Wieder andere Psalmen tragen Elemente der sogenannten Weisheitsdichtung in sich, oder drücken die Freude an der Tora, den Weisungen Gottes, aus. Die Zionslieder wiederum handeln von der Sehnsucht des Volkes Israel nach einem zentralen Heiligtum in Jerusalem. Man vermutet, dass sie hauptsächlich von Pilgern gesungen wurden.

Die Überschriften der Psalmen kamen meist in späterer Zeit hinzu. Oft werden wichtige Personen wie König David, Salomo oder sogar Moses als Dichter der Psalmen benannt. Natürlich haben sich auch die Psalmen immer wieder verändert, wurden teilweise ergänzt oder erweitert.

Für uns heute sind die Psalmen eine Möglichkeit, aus einer uralten Tradition des Betens heraus Worte und Formen für unser eigenes Gebet zu finden. So oder so ähnlich können auch wir beten. Die zugrunde liegenden Erfahrungen sind oft sehr existenziell und zeitlos.

Beim Beten der Psalmen wissen wir uns hineingenommen in eine Tradition und Schicksalsgemeinschaft gläubender und betender Menschen. Verzweiflung, Sehnsucht, Hoffnung, Sorge, Angst oder Ärger sind Haltungen, die die Menschen seit Jahrhunderten und Jahrtausenden vor Gott bringen – immer in der Offenheit für Gottes Wirken.





PSALM 4

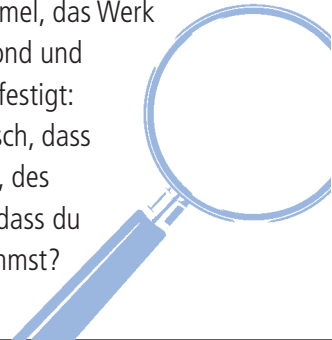
Wenn ich rufe, erhöre mich,
Gott, du mein Retter!
Du hast mir Raum geschaffen,
als mir angst war.
Sei mir gnädig und
hör auf mein Flehen!





PSALM 8

Herr, unser Herrscher, wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde; über den Himmel breitest du deine Hoheit aus. Aus dem Mund der Kinder und Säuglinge schaffst du dir Lob, deinen Gegnern zum Trotz; deine Feinde und Widersacher müssen verstummen. Seh' ich den Himmel, das Werk deiner Finger, Mond und Sterne, die du befestigt: Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst, des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?





PSALM 13

Wie lange noch, Herr,
vergisst du mich ganz?
Wie lange noch verbirgst du
dein Gesicht vor mir?
Wie lange noch muss ich
Schmerzen ertragen in meiner Seele,
in meinem Herzen Kummer
Tag für Tag?





PSALM 22

Mein Gott, mein Gott,
warum hast du mich verlassen,
bist fern meinem Schreien,
den Worten meiner Klage?
Mein Gott, ich rufe bei Tag,
doch du gibst keine Antwort;
ich rufe bei Nacht und finde
doch keine Ruhe. Aber du bist
heilig, du thronst über dem
Lobpreis Israels.





PSALM 23

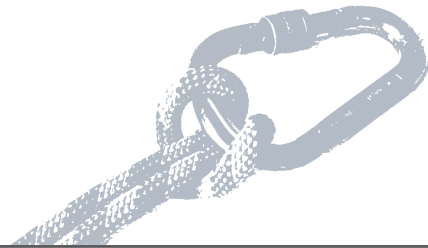
Der Herr ist mein Hirte,
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen und
führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Er stillt mein Verlangen; er leitet mich
auf rechten Pfaden, treu seinem Namen.
Muss ich auch wandern in finsterner
Schlucht, ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir, dein Stock und
dein Stab geben mir Zuversicht.

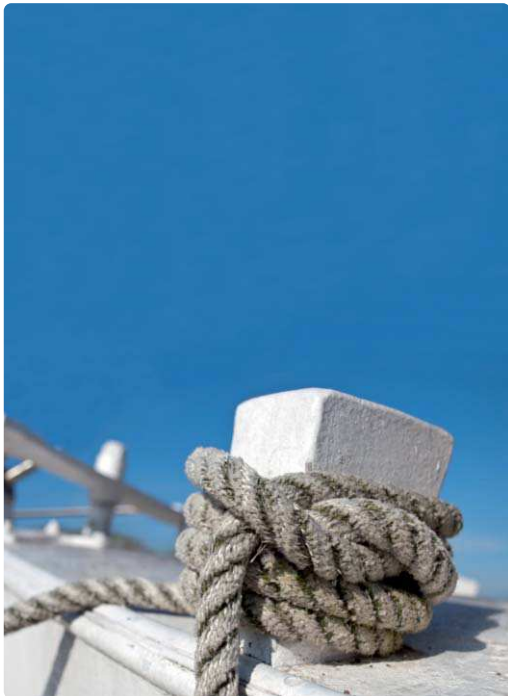




PSALM 40

Ich hoffte, ja ich hoffte auf den Herrn.
Da neigte er sich mir zu und
hörte mein Schreien.
Er zog mich herauf aus der Grube
des Grauens, aus Schlamm und Morast.
Er stellte meine Füße auf den Fels,
machte fest meine Schritte.





PSALM 46

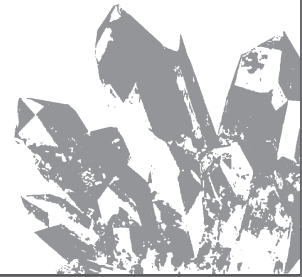
Gott ist uns Zuflucht und Stärke,
ein bewährter Helfer in allen Nöten.
Darum fürchten wir uns nicht,
wenn die Erde auch wankt,
wenn Berge stürzen in die Tiefe des Meeres,
wenn seine Wasserwogen tosen und
schäumen und vor seinem Ungestüm
die Berge erzittern.

Julia Tel. 637758



PSALM 105

Dankt dem Herrn!
Ruft seinen Namen an!
Macht unter den Völkern
seine Taten bekannt!
Singt ihm und spielt ihm,
sinnt nach über all seine Wunder!





PSALM 130

Aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu dir:
Herr, höre meine Stimme!
Wende dein Ohr mir zu,
achte auf mein lautes Flehen!
Würdest du, Herr,
unsere Sünden beachten,
Herr, wer könnte bestehen?
Doch bei dir ist Vergebung,
damit man in Ehrfurcht dir dient.





PSALM 139

Herr, du hast mich erforscht und
du kennst mich.

Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir.
Von fern erkennst du meine Gedanken.

Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt;
du bist vertraut mit all meinen Wegen.



