

## Psalmen – eine Hilfe zum Gebet



Angesichts der derzeitigen Krise fehlen einem manchmal die Worte. Vor allem, wenn man Ängste und Sorgen hat, wenn es einem an die eigene Existenz geht. Was kann man da noch beten? Die eigenen Worte kommen einem viel zu schwach vor angesichts der großen Nöte rings um uns herum und in uns.

Hier können die Psalmen eine große Hilfe sein.

Manche dieser biblischen Texte haben Menschen schon seit 3000 Jahren durch Angst, Not und Zweifel begleitet. Sie sind aufgeschrieben worden, damit Menschen nicht allein und sprachlos bleiben. Es sind dichte, poetische Texte mit der Kraft, die Seele zu trösten.

Wie kann man nun mit den Psalmen umgehen?

Dazu ein paar Empfehlungen:

### **1. Psalmen sollte man sprechen – laut, wiederholt und gerade auch dann, wenn man zweifelt.**

Das wussten die Mönche schon immer. Beten lernt man, indem man es einfach tut. Allen Zweifeln zum Trotz. Und interessanterweise gehört der Zweifel daran, ob Gott wirklich hört und das Beten etwas bewirkt, wesentlich zum Gebet der Gläubigen dazu. Immer wieder kommt in den Psalmen die klagende Frage an Gott, warum er sich verbirgt und nicht hört. So etwa am Anfang von Psalm 13: »Herr, wie lange willst du mich so ganz vergessen? Wie lange verbirgst du dein Antlitz vor mir?«

Die geistliche Pointe ist, dennoch zu beten, auch wenn man nicht weiß, ob es wirkt. Es gilt, Gott mehr zu vertrauen als den eigenen Zweifeln.

### **2. Psalmen sind vom Leben gefüllte »Tiefentexte« – voller Brüche, Sprünge und Risse.**

Psalmen sind wie gute Gedichte. Sie spiegeln das Leben wider in all seinen tiefen Schichten und Widersprüchen. Ein eindrückliches Beispiel dafür gibt Psalm 22, mit dessen Worten Jesus am Kreuz stirbt: »Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?« So beginnt der Psalm und der Beter klagt Gott in gewaltigen Bildern sein Leid. »Gewaltige Stiere haben mich umgeben«, »ich bin ausgeschüttet wie Wasser«, »meine Kräfte sind vertrocknet wie eine Scherbe.« So geht es bis in die Mitte von Vers 22: »Hilf mir aus dem Rachen des Löwen und vor den Hörnern der wilden Stiere«. Und dann, auf einmal, ohne weitere Erklärung schlägt die Klage im gleichen Vers noch in Lob um: »Du hast mich erhört.« Und der Betende hört gar nicht mehr auf, Gott zu rühmen. Warum? Diese Frage bleibt offen.

Das Eigentliche tut sich zwischen den Zeilen. In dem, was nicht gesagt wird, in der Lücke, in dem nicht geklärten Sprung von der Klage zum Lob ereignet sich das Ge-

heimnis des Gebets. Gott hört, meine Seele erfährt Trost, ich selbst, mein Leben und die Welt werden irgendwie anders.

### **3. Psalmen weiten den Blick durch einen Rhythmus von Wiederholungen**

Auf heutige Menschen wirken die Psalmen oft fremd. Zum einen wegen der altertümlichen Bilder und Worte, zum anderen weil sich der Inhalt auf merkwürdige Weise wiederholt. Was in einem Satz gesagt wird, taucht im nächsten so ähnlich wieder auf. Es entsteht eine wellenförmige Bewegung des eigenen Sprechens und Denkens und Betens. Dabei sind die kleinen Veränderungen wichtig. Sie verändern den Tunnelblick auf die eigenen Sorgen oft unmerklich und bringen so das eigene erstarrte Denken wieder in Fluss.

Ich glaube, die Psalmen sind so etwas wie Gottes Wiegenlieder für uns Menschen.

Es sind Gebete, die mir Raum geben, um klagen zu können und meinen Ängsten Luft zu machen.

### **4. Psalmen können helfen, dem Dunklen nicht das letzte Wort zu lassen.**

Es ist wichtig, klagen zu können. Und wenn man nicht klagen kann, dann hilft üben. Klagen im Sinne der Psalmen meint dabei etwas anderes als bloßes Jammern.

Wer jammert, ist wehleidig auf sich selbst fixiert.

Wer klagt, setzt sich aktiv mit dem auseinander, was sein Leben belastet.

Gerade die Klagepsalmen leiten dazu an, dem Dunklen eben nicht das letzte Wort zu lassen, sondern Angst, Leid und Schmerz vor Gott zu bringen. Die Verfasser der Klagepsalmen waren dabei ziemlich direkt und hemmungslos. Da wird Gott schon mal selbst für das erfahrene Leid verantwortlich gemacht. So in Psalm 44, in dem der Betende im Namen des Volkes Israel Gott scharf angeht: »Wach auf, Herr! Warum schläfst du? Werde wach und verstoße uns nicht für immer!«

Das Gleiche gilt auch für danken und loben. Auch hier hilft üben. Es ist wichtig, wenn wir loben und danken können. Sei es für die Schöpfung, wie sie in Psalm 104 besungen wird, sei es für die Rettung des Volkes Israel aus der Not, wie sie etwa in Psalm 105 geschildert wird. Für Beides, Klage und Lob, bieten die Psalmen große Hilfestellung.

### **5. Psalmen schaffen Ruhe im Kopf und sie vertiefen das Nachdenken über sich selbst.**

Gerade in Zeiten von Krise und Einsamkeit werden Menschen auf sich selbst zurückgeworfen. Im Kopf fängt es an zu kreiseln. Man grübelt über sich selbst und das Leben nach und über das, was einen in einer Welt trägt, in der alles auf einmal anders ist.

Die Psalmen können helfen, zu einer Ruhe im Kopf zu finden. So etwa in Psalm 3, einem »Morgenlied in böser Zeit«, das davon handelt, wie König David mitten in der Zeit seiner Verfolgung Ruhe in Gott findet: »Ich liege und schlafe und erwache, denn der Herr hält mich.« Oder ein anderer berühmter Psalm, der Psalm 121: »Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.« Zu den schönen Feinheiten dieses

Psalms gehört, dass Gottes schützende Hand dafür sorgt, »dass dich des Tages die Sonne nicht steche, noch der Mond des Nachts.« Vielleicht ist der »Mondstich« bei Nacht eine der Gefahren gerade in der Corona-Zeit, wenn der eigene Kopf eben nicht zur Ruhe kommt und die Gedanken immer weiter kreisen. Auch davor möge Gott uns behüten.

Das Buch der Psalmen ist voller weiterer Gedichte und Gebete. Manches bleibt mir fremd, da blättere ich weiter. Möglicherweise hilft es anderen Menschen zu anderen Zeiten, zur Ruhe zu kommen, den Blick zu weiten und mit dem Leben und seinen Widersprüchen klarzukommen.

[Diese Gedanken wurden gekürzt übernommen von Dr. Thorsten Latzel, Evangelische Akademie Frankfurt, mit freundlicher Genehmigung des Autors. Originaltitel: »In Einsamkeit mein Sprachgesell - Wie Psalmen einem helfen können zu beten - Eine kleine geistliche Gebrauchsanleitung in der Corona-Zeit«]

Dass die Psalmen Ihnen helfen, dem Dunklen nicht das letzte Wort zu lassen und so trotz aller Zweifel einfach zu beten, das wünsche ich Ihnen in den kommenden Wochen.

Ihr Stephan Ranke